中草藥養生概論

中草藥養生概論

中國醫藥大學　謝明村
彭文煌
義　守　大　學　林立偉

1000
中華民國
中央銀行
AA000000AA
AA000000AA
樣張
1000
壹仟圓

1000
樣張
壹仟圓

玉山薊

(川上氏薊)

Cirsium kawakamii Hayata

大薊

【學名】 *Cirsium japonicum DC.*

【科名】菊科 (Asteraceae)

【別名】虎薊、雞腳刺、雞角刺。

【型態】多年生草本。莖直立，有細縱紋，基部具白色絲狀毛。基生葉有柄，葉片倒披針形或倒卵狀橢圓形，羽狀深裂，裂片5～6對，長橢圓狀披針形或卵形，邊緣齒狀，**齒端有尖刺**，上面綠色，疏生絲狀毛，下面灰綠色，脈上有毛；**基部抱莖，羽狀深裂，邊緣有刺。夏季開花，紫紅色。**

【藥用部位】全草或根

【成分】大薊苷(pectolinarin)

【效用】有涼血止血、祛痰、消癰腫、安胎止血、破宿血、生新血之效。為治血要藥，主治吐血、便血、尿血、腸風、癰腫、子宮出血、肝炎、腎炎、跌打損傷、帶狀泡疹、燙風傷、高血壓、骨刺。

【方例】1.治肺癰：大薊4兩，煎湯，早、晚飯後服用。

2.急性肝炎：鮮品4兩，水煎酌加紅糖調服。

3.月經不調、痛經、白帶：本品3～5錢，水酒煎服或月經乾淨前一天，開始連續服用3天。

小薊

【學名】 Cirsium setosum(Willd.)MB.

【科名】 菊科 (Asteraceae)

【別名】貓薊、青刺薊、千針草、刺薊菜、刺兒菜、青青、小薊姆、刺兒草。

【型態】葉片長橢圓狀披針形，全緣或微齒裂至羽狀深裂，**齒尖具針刺**；上表面綠褐色，下表面灰綠色，兩面均具白色柔毛。頭狀花序單個或數個頂生；**總苞鐘狀，黃綠色；花紫紅色**。

【藥用部位】全草。

【效用】涼血止血，散瘀解毒消癰。用于衄血、吐血、尿血、便血、崩漏下血、外傷出血、癰腫瘡毒。

【方例】1.傳染性肝炎：鮮刺兒菜根狀莖60克. 水煎服。

2.功能性子宮出血：鮮刺兒菜60克.水煎分2次服。

大薊 與 小薊

大薊	比較	小薊
菊科植物薊 Cirsium japonicum DC. 的地上部分或根。	來源	菊科植物刺兒菜 Cirsium setosum (Willd.) MB. 的全草。
味甘、苦，性涼。涼血止血，祛瘀消腫。	性味功效	味甘、微苦，性涼。涼血止血，祛瘀消腫。
根以條粗、蘆頭短者為佳。	品質要求	以色綠、葉多者為佳。

一般習慣將大薊和小薊混用，此外，大薊除地上部分外，根也同時使用。大薊與小薊來源不同，《中國藥典》已將其分列條目，應區別使用。

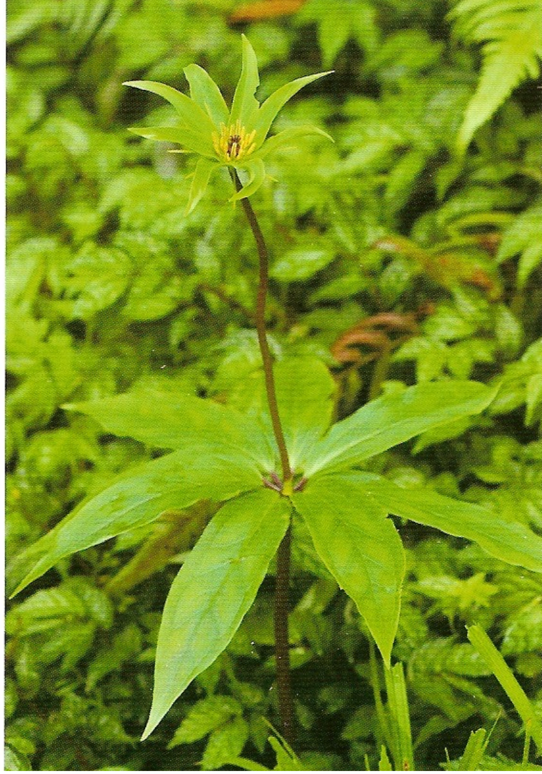
大薊

1 葉片上表面**灰綠色或黃棕色**，下表面色較淺
2 完整葉片較長，展開後呈倒披針形或倒卵狀橢圓形，羽狀深裂，邊緣具明顯的**不等長針刺**
3 **羽狀冠毛灰白色**
4 **根紡錘形**或長橢圓形，數枚叢生而**扭曲**

小薊

1 葉片上表面**綠褐色**，下表面灰綠色
2 完整葉片較短，展開後呈長橢圓形或長圓狀披針形，全緣或微齒裂至羽狀深裂，**齒尖具針刺**，**刺不明顯**
3 苞片5~8層，黃綠色；**花黃白至紫紅色**

重樓



【學名】Paris polyphylla Smith

【科名】百合科(Liliaceae)

【別名】蚤羞、七葉連

【型態】根莖肥厚。**莖單一**，基部有膜質葉鞘包住。**葉輪生於莖頂，通常七片**，長橢圓形。蒴果球形，內含多數鮮紅卵形的種子。**有毒部位為根莖**，會引起頭痛、頭暈、噁心、抽搐等症狀。

【藥用部位】根莖

【成分】植物固醇皂苷、蚤休苷、酚性成分。

【效用】清熱解毒、平喘鎮咳、

【方例】1. 為雲南白藥成分之一。

台灣進口中藥材的應用流向

中草藥材

中草藥材料總值

64億新台幣

6.2% 中藥製劑 (4.0)

- 科學中藥濃縮製劑
- 傳統中藥製劑

45億新台幣

30% 食品應用 (19.2)

- 香料
- 調味料
- 保健食品原料
- 製香業原料

30% 其他應用 (19.2)

- 動物飼料添加物
- 化妝品原料(包括香精)
- 環境衛生用品原料
- 中草藥新藥原料

33.8% 中藥房 (21.6)

- 中醫師方劑
- 藥膳食補方劑
- 民俗療法原料

635億新台幣

末端產品總值

680億新台幣*

資料來源：電話訪查中藥商同業公會

*資料來源：台灣中草藥管理開發暨利用模式的探討，林宜信，2006/9/18 大葉大學

中藥材之重金屬限量標準

❖行政院衛生署於民國93年1月13日公告：

- 杜仲、枇杷葉、肉桂、桂枝、桂皮、白及及五加皮等七種中藥材，須加做重金屬（鎘、鉛、汞）檢測。

中藥材之重金屬限量標準

- ❖上述七種中藥材限量標準為：
- ❖ 鎘（Cd）2ppm以下、
- ❖ 鉛（Pb）30ppm以下、
- ❖ 汞（Hg）2ppm以下。

中藥材污穢物質限量

❖行政院衛生署於民國95年11月10日公告：藥事法第21條第三款所稱「藥品中一部或全部含有污穢者」，於中藥藥材部分，係指該藥品含有附表內各類物質超出所訂限量者。

附表：中藥材污穢物質限量

物質名稱	限量	適用範圍
總重金屬	30 ppm	甘草
	20 ppm	石膏、龍骨、人參
	20 ppm	沒藥
DDT總量	1.0 ppm	人參、甘草、黃耆、番瀉葉
BHC總量	0.9 ppm	
PCNB（Quintozene）	1.0 ppm	
黃麴毒素	15 ppb	八角茴香、紅棗、大腹皮、女貞子、小茴香、山楂、枸杞子、胡椒、麴類、延胡索、橘皮、黃耆、蓮子

附表：中藥材污穢物質限量

- ❖DDT：　雙對氯苯基三氯乙烷
  - （Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane）
- ❖BHC：六氯環己烷（Hexachlorocyclohexane）
- ❖PCNB：五氯硝苯（Pentachloronitrobenzene）

中藥濃縮製劑含異常物質之限量

- 行政院衛生署公告修訂「中藥濃縮製劑含異常物質之限量」，並自99年7月1日起，生產之產品，均須符合本公告之規定。

中藥濃縮製劑含異常物質之限量表

異常物質	限量	適用範圍
總重金屬	30以下(ppm)	複方製劑，2年內完成單味製劑
砷	3以下(ppm)	33方[註]製劑，3年內完成公告200基準方其餘方劑
鎘	0.5以下(ppm)	
汞	0.5以下(ppm)	
鉛	10以下(ppm)	
微生物、總生菌數	10^5以下(cfu/g)	複方製劑，2年內完成單味製劑
大腸桿菌	不得驗出	
沙門氏菌		

檢驗方法

❖ 台灣傳統藥典、中華藥典、日本藥局方、 歐洲藥典、美國藥典、中華人民共和國藥典或藥廠自行開發檢驗方法（需提依據）等，藥典以最新版本或前一版本為限。

備考

一. 特殊情形者，另行公告。

二. 本限量將於實施六個月後檢討修正。

中醫養生

❖ 藥食同源

- 中醫的基礎理論
  - 陰陽五行、藏象、病因病機、治療原則學說為指導
  - 三因-天時、地理、人的體質和病情
  - 食物藥物的性、味、歸經配合，辨證施食
- 養生藥膳
  - 以體現整體觀、辨證觀、人本觀為指導的營養學。
    - 應用食物來保健強身、預防和治療疾病，或促進機體康復以及延緩衰老的一門學科
    - 在預防醫學、康復醫學、老年醫學領域中，佔有重要地位。

中醫養生之發展-I

❖ 原始人類在與自然界鬥爭的過程中，逐漸發現了有些動、植物既可充飢又可療疾，積累了很多寶貴的經驗。隨著社會的進步，人們認識並開始利用火

- 《禮含文嘉》中記載：「燧人氏鑽木取火，炮生為熟，令人無腹疾，有異於禽獸。」可見火的發現是人類飲食營養養生保健的一次進步，具有深遠的意義
- 隨著陶器的出現和使用，食物的炮製不僅限於「火匕燔肉」和「石上燔谷」，烹調方法日益多樣化，食物的味道也更加可口。此時期還出現了酒，在《呂氏春秋》中就已有「儀狄作酒」的記載，但最初只限於糧食作物和果實自然發酵而成的酒，此後又出現了復合成分的食用酒和藥用酒

中醫養生之發展-Ⅱ

- 商代
  - 大臣伊尹改革了烹飪器具，並發明了羹和湯液等食品，開創了煮食和去渣喝湯的飲食方法
    - 《湯液經》
- 公元前5世紀的周代
  - 《山海經》
    - 載有110餘種動物和植物藥，並記述了它們的醫療用途
  - 《五十二病方》湖南馬王堆出土
    - 載方約300個，涉及藥物240餘種，對炮製、制劑、用法、禁忌等皆有記述，食物藥佔1/4，有一半以上可進行食療
  - 出現了專門掌管飲食營養保健的「食醫」。此後，醋、醬、糖、豆腐等調料及食品也相繼出現。
    - 周禮天官記載
      - 醫生又稱醫工
        - 食醫、疾醫、瘍醫、獸醫

中醫養生之發展-Ⅲ

- 春秋戰國期
  - 中國最早的中醫書籍-內經，此書對人體解剖、生理、病理、診斷、治療有了最基本闡述，此書為當時世界上最先進的醫學專書，從此奠定了以後的中醫理論基礎
- 戰國時期的《內經》是我國第一部醫學理論專著，《素問·五常政大論》主張
  - 「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九。谷肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」書中高度評價了養生的作用，也是食療養生理論的重大進步

中醫養生之發展-IV

❖ 秦漢期

- 東漢時有兩位偉大的醫家
  - 華佗
    - 在外科學上有重大成就，從開腸、剖腹、換心、開腦，都有所成就，只可惜未流傳下來
  - 張仲景
    - 「傷寒雜病論」，對外感病邪提出有系統的理論，並記述多種實用方劑，這些方劑時至今日，仍為臨床上最重要、常用的方劑
      - » 桂枝湯後要「啜熱稀粥一升余以助藥力」，在服藥期間還應禁忌生冷、粘膩、辛辣等食物，可見其對飲食養生及其輔助治療作用的重視。

中醫養生之發展-V

- 現存最早的藥學專著是《神農本草經》〔簡稱《本經》）
  - 該書並非出於一時一人之手，而是經歷了較長時期的補充和完善過程。其成書的具體年代雖尚有爭議，但不會晚於公元二世紀
  - 《本經》原書早佚，目前的各種版本，均系明清以來學者考訂、整理、輯復而成。
  - 載藥365種，按藥物有毒與無毒、養身延年與祛邪治病的不同，分為上、中、下三品，即後世所稱的「三品分類法」。

中醫養生之發展-VI

- 隋唐時期有很多食療專著問世
  - 如孫思邈的《千金要方》卷二十六專論食治，他主張「為醫者，當曉病源，知其所犯，以食治治之，食療不愈，然後命藥」，體現了「藥治不如食治」的原則。此後的《食療本草》、《食性本草》等專著都系統記載了一些食物藥及藥膳方
  - 新修本草
    - 第一部藥典
- 宋代
  - 《聖濟總錄》中專設食治一門，介紹各種疾病的食療方法
  - 陳直著有《養老奉親書》，專門論述老年人的衛生保健問題，重點談論了飲食營養保健的重要作用

中醫養生之發展-Ⅶ

- 元代
  - 飲膳太醫忽思慧編撰的《飲膳正要》一書，繼承食、養、醫結合的傳統，對健康人的飲食做了很多的論述，堪稱我國第一部營養學專著
- 明代
  - 李時珍的《本草綱目》收載了穀物、蔬菜、水果類藥物300餘種，動物類藥物400餘種．皆可供食療使用
  - 此外，盧和的《食物本草》、王孟英的《隨息居飲食譜》及費伯雄的《費氏食養三種》等著作的出現，使食療養生學得到了全面的發展

中醫養生之發展-Ⅷ

- 近代
  - 隨著社會經濟的發展和人民物質生活水平的提高，人們愈發重視飲食的科學性與合理性，意識到健康的飲食結構不僅能維持正常的生理功能，合理使用更能祛病強身。通過現代營養學研究，認為傳統飲食與人體所需的營養結構有很多不謀而合之處，進一步證實了中醫食療養生的科學性
  - 近年來，中醫食療學的研究人員不斷豐富和擴充食療養生的內容，使之因其「道法自然」的妙處而日益受到海內外人士的青睞
    - 「上醫治未病」就是指最棒的醫師是在指導我們用營養來保健，讓大家不要生病；「下醫治已病」就是用內科或外科方式治療已經發生的疾病。所以健康的道理很簡單，做好「食醫」的要件就夠了，希望國人能夠依此建立正確的健康觀念，讓自己免於疾病的痛苦。

中醫學基礎概論

中醫基礎理論

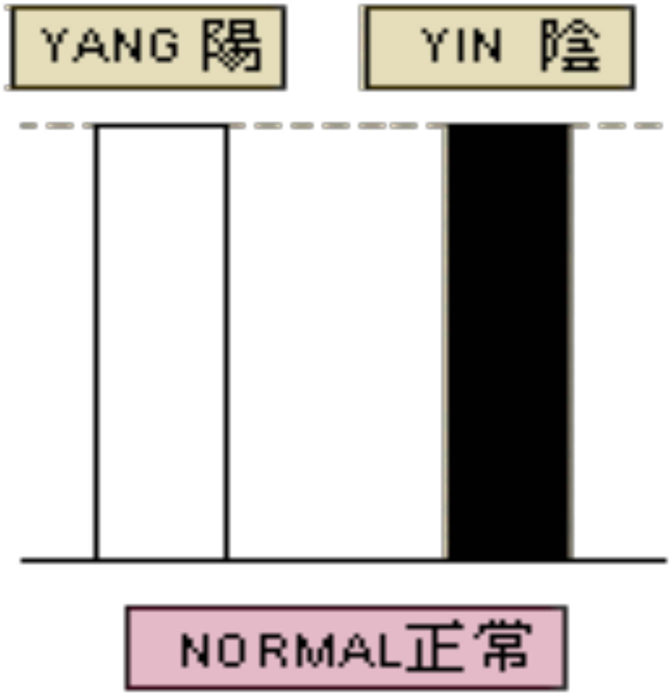
- 中醫基礎理論是指導中醫預防醫學和臨床醫學的理論基礎。包括中醫學的哲學基礎，中醫對正常人體的認識，中醫對疾病的認識，以及中醫養生和診療疾病的原則。中醫的理論基本上是以
  - 陰陽學說
  - 五行學說
  - 臟腑學說
  - 氣血津液學說
  - 經絡學
  - 四診、八綱辨證
- 說明為何人會生病，而生病要如何治療；便有四診、八綱來辨證，依據世人所熟知之李時珍所總結而著的《本草綱目》來處方。

陰陽學說的基本概念

- 陰陽是宇宙中相互關聯而對立的事物、現象或屬性，如天地、上下，日月、水火、內外等。
- 就中醫而言：
  - 向外→對人體有推動、溫煦、興奮、促進作用的物質或功能屬於陽
  - 向內→對人體有凝聚、滋潤、抑制作用的物質或功能屬於陰

陰陽學說- 治療方面的應用

- 平衡陰陽是中醫治療最終目標
- 中醫的治療策略
  - 補其虛
    - 即補充不足的地方
  - 瀉其實
    - 即消除過盛的地方
- 當其中一方表現過盛而另一方保持正常時，治療便以消除過盛的地方為目標；但當其中一方表現不足而另一方保持正常時，治療則旨在補其不足的地方。如果過盛及不足同時發生，則補瀉的方法都需要。



陰虛火旺

- 陰的部分變虛，則陽的部分便會相對地過盛，從而產生一些類似熱的症狀，稱為虛熱或虛火，中醫稱這情況為陰不抱陽
  - 與實熱不同
  - 虛熱不能以寒藥治療，而應以滋陰的中藥調理

	辨證	症狀	舌苔	脈象
實熱	陽盛	發熱持續不退、口渴、腹脹滿痛拒按	舌紅、苔黃	脈洪數、滑實
虛熱	陰虛	發熱但並不劇烈，口乾、手心發熱，夜汗、消瘦、乏力	舌紅、少苔	脈細數

陽虛則寒

- 陽虛是人體陽氣虛損。根據陰陽動態平衡的原理，陰或陽任何一方的不足，必然導致另一方相對的偏盛。
- 陽虛不能制約陰，則陰相對的偏盛而出現寒象。

	辨證	症狀	舌苔	脈象
實寒	陰盛	肢冷、畏寒、腹痛拒按、便秘	舌淡、苔厚膩	脈沉緊弦
虛寒	陽虛	肢冷、畏寒、腹痛喜按、虛弱、便濕軟，小便清長	舌淡胖嫩	脈沉遲弱

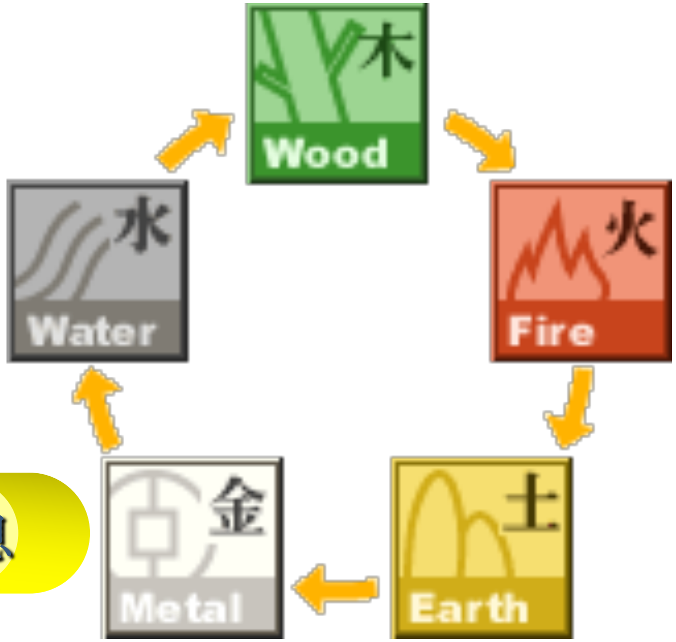
五行學說

- ❖ 通過對自然界的觀察，古代中國人逐漸發覺宇宙萬物會按著一定規律不斷轉化及演變。起初，他們用陰陽的邏輯解釋這些事物，其後，這些解釋逐漸發展為另一套新的理論，這套理論稱為五行學說。
  - 認為宇宙萬物，都由木、火、土、金、水五種基本物質的運行（運動）和變化所構成
  - 強調整體概念，描繪了事物的結構關係和運動形式

自然界						五行	人體				
方位	氣候	發展過程	五色	五味	時令		臟	腑	五官	形體	情志
東	風	生	青	酸	春	木	肝	膽	目	筋	怒
南	暑	長	赤	苦	夏	火	心	小腸	舌	血脈	喜
西	濕	化	黃	甘	長夏	土	脾	胃	口	肌肉	思
北	燥	收	白	辛	秋	金	肺	大腸	鼻	皮	悲
中	寒	藏	黑	鹹	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

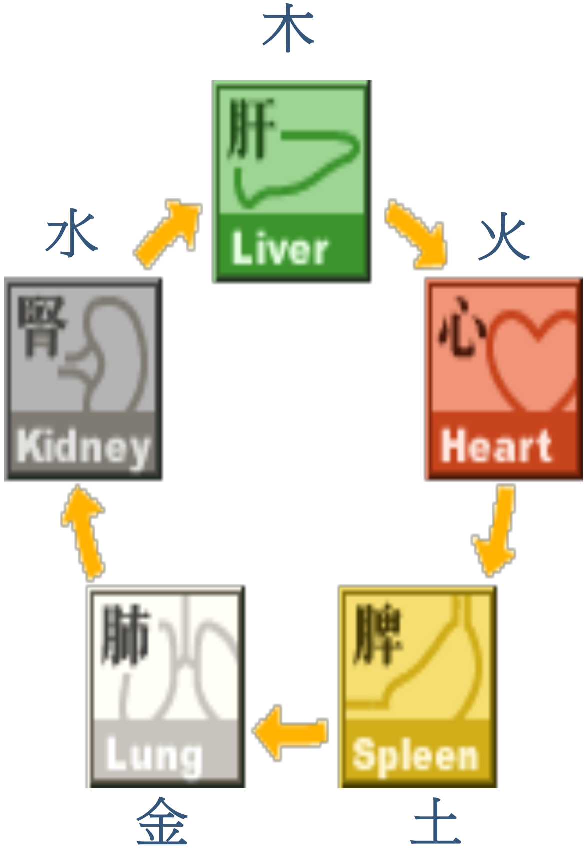
相生的循環

- ❖ 五行相生的規律
  - 木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。



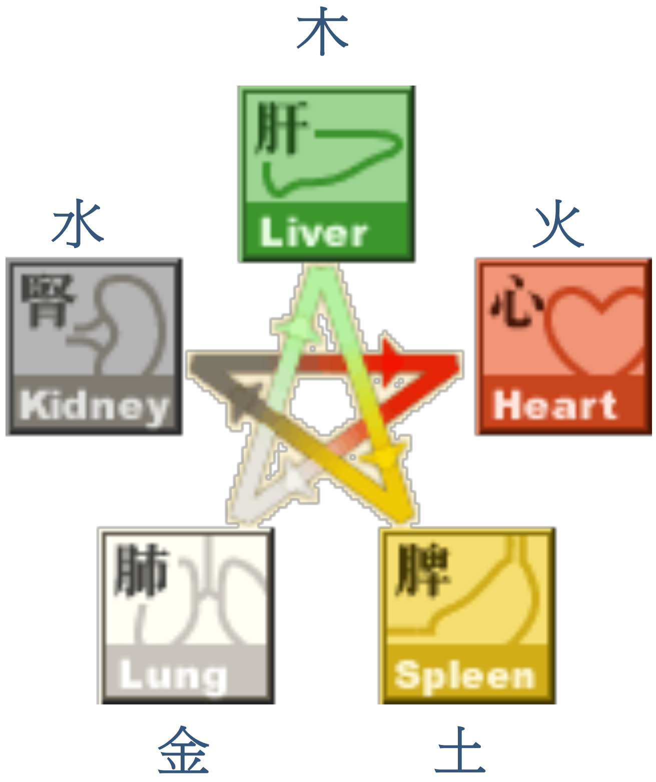
按著這個規律，五行不斷互相化生，循環不息

- 五行相生關係除可用作解釋自然現象，亦可被應用到人體之中
- 例如，火為土之母，因為火能生土→人體的心亦為脾之母
- 根據中醫的理論
  - 心功能不足會引致血無所主，血無所主則脾便不能進行正常的運化氣血的工作，從而產生不平衡。



相克的循環

- 肝（木）的條達，可以疏洩脾（土）的壅滯，此即木克土
- 脾（土）的運化，可以制止腎（水）的泛濫，此即土克水
- 腎（水）的滋潤，可以防止心火的亢烈，此即水克火
- 心（火）的陽熱，可以制約肺（金）清肅的太過，此即火克金。
- 肺氣清肅下降，氣機調暢，可以抑制肝（木）陽上亢，此即金克木



臟腑學說

- 中醫研究人體各個臟腑的生理功能、病理變化，以及相互關係的學說稱為「藏象」。藏，通“臟”，
- 意謂，內臟雖存於體內，但其生理、病理變化，都有徵象表現在外。所以中醫臟腑學說，是通過觀察人體外部徵象來研究內臟活動規律的學說

臟腑是甚麼?

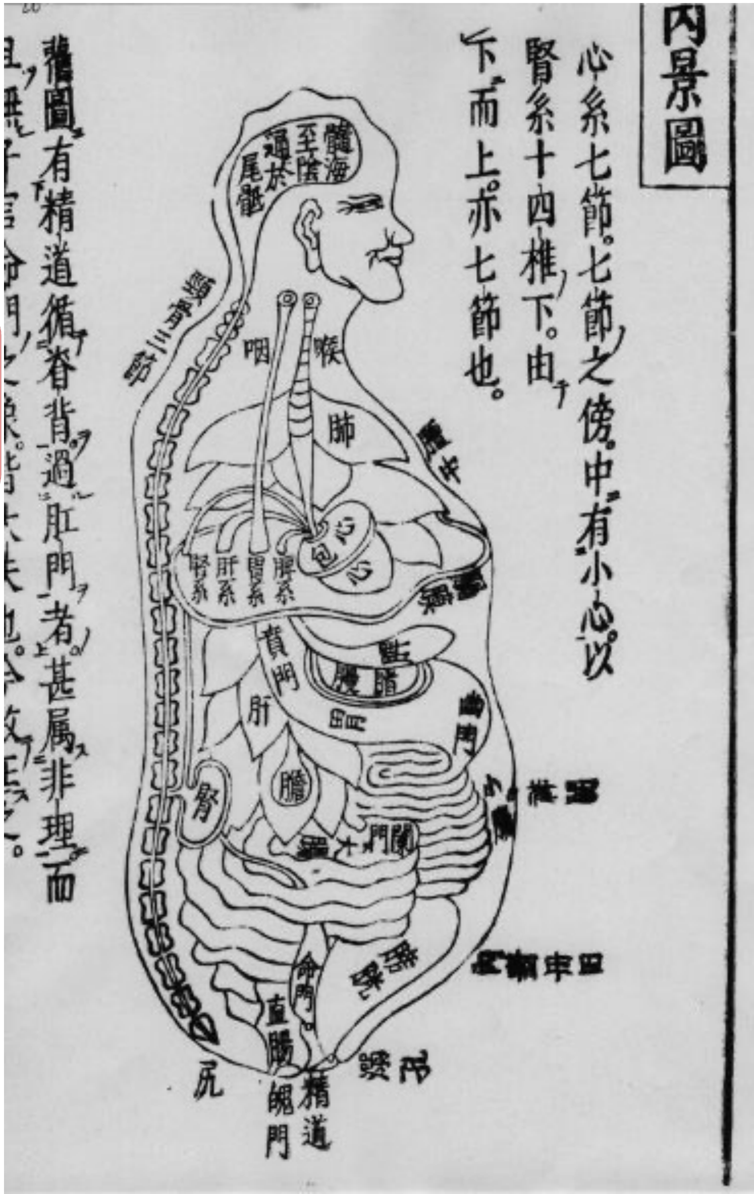
❖ 臟和腑是根據內臟器官的功能不同而加以區分的

- 臟，包括**心**、**肝**、**脾**、**肺**、**腎**五個器官（五臟；又有認為心包亦屬第六臟。），主要指<u>胸腹腔中內部組織充實</u>的一些器官，它們的共同功能是貯藏精氣
- 腑，包括**膽**、**胃**、**大腸**、**小腸**、**膀胱**、**三焦**六個器官（六腑），大多是指胸腹腔內一些中空有腔的器官，它們具有消化食物，吸收營養、排泄糟粕的功能

奇恒之腑

- 此外，還有「**奇恒之腑**」，指的是在五臟六腑之外，生理功能方面不同於一般腑的一類器官，包括**腦**、**髓**、**骨**、**脈**、**女子胞**等。
- 中醫學裏的臟腑，除了指解剖的實質臟器官，更重要的是對人體生理功能和病理變化的概括。因此雖然與現代醫學裏的臟器名稱大多相同，但其概念、功能卻不完全一致，所以不能把兩者等同起來。

臟腑的生理功能



五臟
實心的臟器

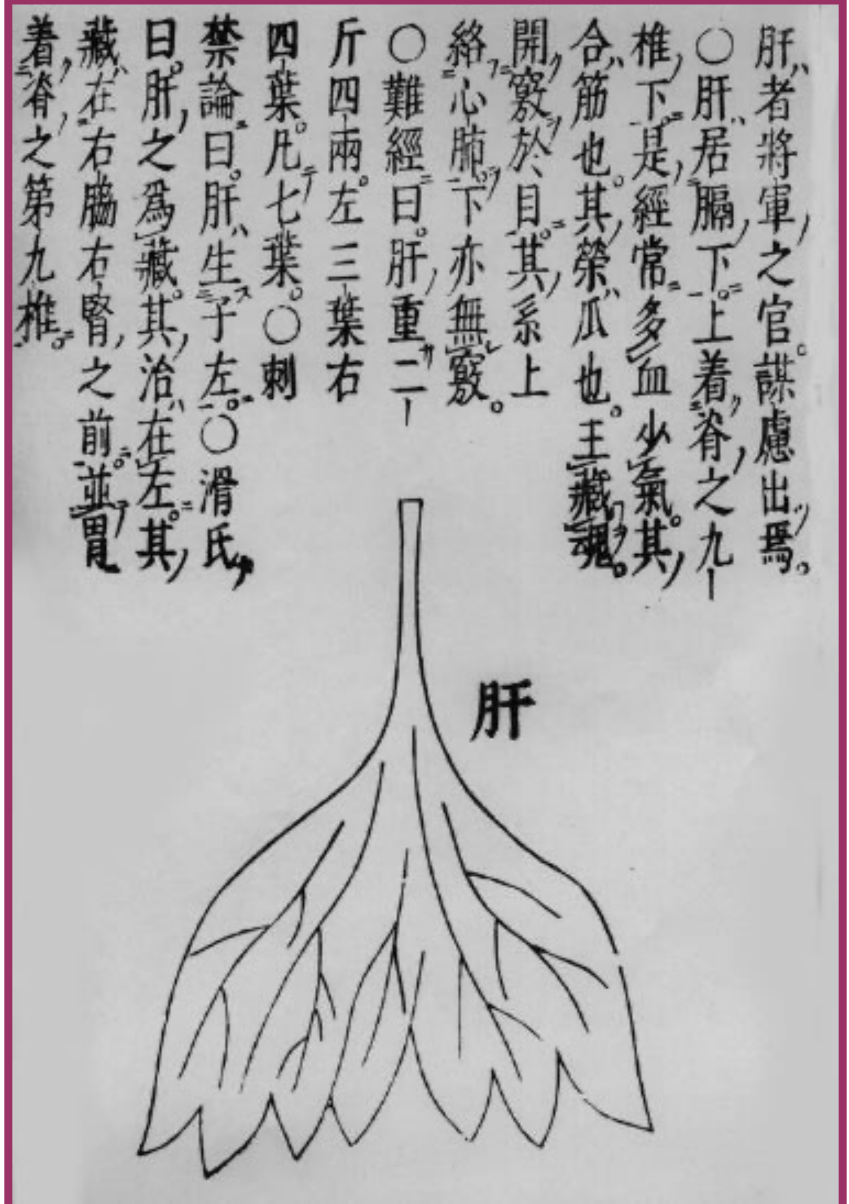
六腑
空心的容器

臟腑的生理功能

- 中醫通過臟腑剖析人體生理，透過其相互關係，逐漸建立了臟腑表裏的概念，認為內為陰，外為陽
  - 臟屬較內在的功能，稱為裏，即裏面的意思
    - 一般來說，臟在臨床應用中佔較重要的地位
  - 腑為較外在的功能，稱為表，即表面的意思

肝

1) 肝主疏泄
2) 肝主藏血
3) 肝主筋，其華在甲
4) 肝開竅於目



肝者將軍之官謀慮出焉。○肝居膈下上着脊之九椎下是經常多血少氣其合筋也其榮爪也主藏魂開竅於目其系上絡心肺下亦無竅。○難經曰肝重二斤四兩左三葉右四葉凡七葉。○刺禁論曰肝生於左。○滑氏曰肝之為藏其治在左其藏在右脇右腎之前並胃着脊之第九椎。

1) 肝主疏泄

❖ 中醫認為肝主疏通及宣泄，有著疏泄全身氣、血、津液的作用，以確保其運行暢達。肝的疏泄作用可表現為以下的功能

① 調暢氣機

- 氣機指氣的升降出入的運行。透過肝的疏泄功能，肝維持了全身氣機即氣的運行的流暢
- 人體臟腑及經絡等活動健康全賴氣機的流暢，依賴著肝的調暢功能。若肝的功能失調，則氣機會受阻，從而引致身體機能失調。嚴重的話，甚至會影響其他健康問題

② 調暢情志

- 透過肝的疏泄功能，肝調和了情緒。中醫認為情緒健康有賴氣血的和暢，藉著肝的疏泄，氣機保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心景舒暢。若肝失疏泄，肝氣鬱結，便可能會出現情緒波動的現象如抑鬱及憤怒等。

③ 促進脾胃消化功能

- 透過肝的疏泄功能，肝促進及調和脾的消化功能。若肝失去柔和舒展的特性，則會影響脾氣的運行。最後，食物運化功能會受到影響，從而引致腹痛、嘔吐、腹脹或腹瀉等。

④ 肝開竅於目

- 眼與肝有著密切關係，一方面，眼與肝經連接。另一方面，眼的視覺功能及健康須倚靠肝血的滋養
- 事實上，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來。例如，肝血不足會引致眼矇的症狀
  - 肝膽濕熱亦會引起目黃的現象

2) 肝主藏血

- 肝→負責貯藏血液及調節血量的作用
  - 休息和睡眠時，身體的血液需要量減少，多餘的血液便會藏於肝
  - 當運動或工作時，機體的血液需要量增加，肝便會將貯藏的血液輸送全身
- 如肝血不足，肝則無血所藏，不能濡養於目，並會引致兩眼乾澀昏花。

3) 肝主筋，其華在甲

- 筋的活動與肝有著密切關係，若肝血不足
  - 無法滋養於筋，便會引起抽筋、肢體麻木、屈伸不利等
- 中醫認為指甲的健康亦倚靠肝血的滋養
  - 若肝血充足，則指甲會顯得紅潤有光澤，若肝血不足，則指甲會變得軟薄、脆弱及蒼白。

4) 肝開竅於目

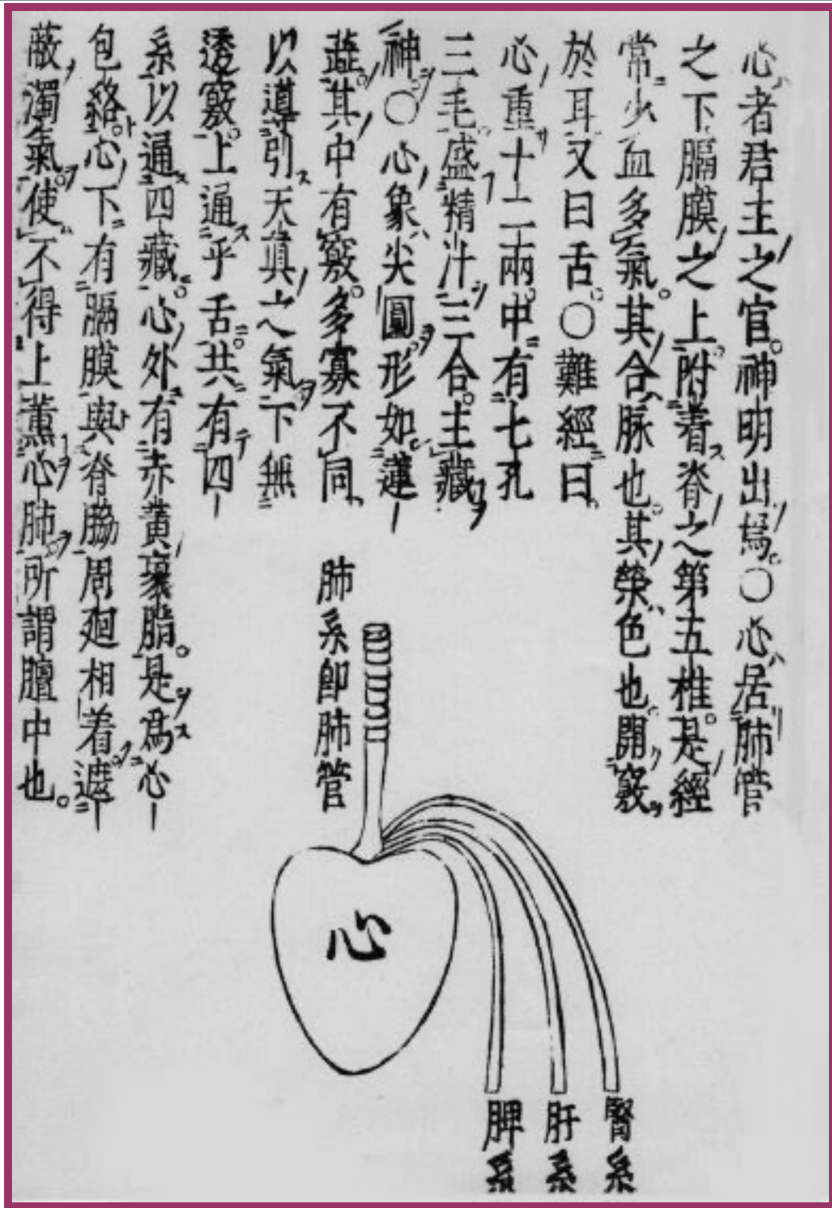
- 眼與肝有著密切關係，一方面，眼與肝經連接。另一方面，眼的視覺功能及健康須倚靠肝血的滋養
- 事實上，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來
  - 肝血不足會引致眼矇的症狀；此外，肝膽濕熱亦會引起目黃的現象

現代醫學-肝

- 臺灣人口中，每五個成年人中，至少有一人患有肝病；每年接近七千人死於肝癌，四千人死於肝硬化，且肝癌一直是男性癌症死因的第一位，女性癌症死因第二位
- 目前，全世界約有三億五千萬人是B型肝炎病毒慢性帶原者。在台灣，成年人中約有15-20%帶有B型肝炎病毒，是全世界B型肝炎帶原率最高的地方

二、心

1) 心主血脈
2) 心主神明
3) 汗為心液
4) 心開竅於舌，其華在面



心者君主之官神明出焉○心居肺管之下膈膜之上附著脊之第五椎是經常少血多氣其合脉也其榮色也開竅於耳又曰舌○難經曰心重十二兩中有七孔三毛盛精汁三合主藏神○心象尖圓形如蓮蕋其中有竅多寡不同以導引天真之氣下無透竅上通乎舌共有四系以通四藏心外有赤黃裹脂是為心包絡心下有膈膜與脊脇周廻相着遮蔽濁氣使不得上薰心肺所謂膻中也

三、脾

1) 脾主運化
2) 脾主升清
3) 脾主統血
4) 脾主肌肉，開竅於口，其華在唇

脾者倉廩之官五味出焉○形如刀鐮與胃同膜而附其上之左俞當十一椎下聞聲則動動則磨胃而主運化其合肉也其榮唇也開竅於口是經常多氣少血○難經曰脾重二斤三兩廣扁三寸長五寸有散膏半斤主裹血溫五藏主藏意與智○滑氏曰掩乎太倉○華元化曰脾主消磨五穀養於四傍

遺篇刺法論曰脾為諫議之官知周出焉

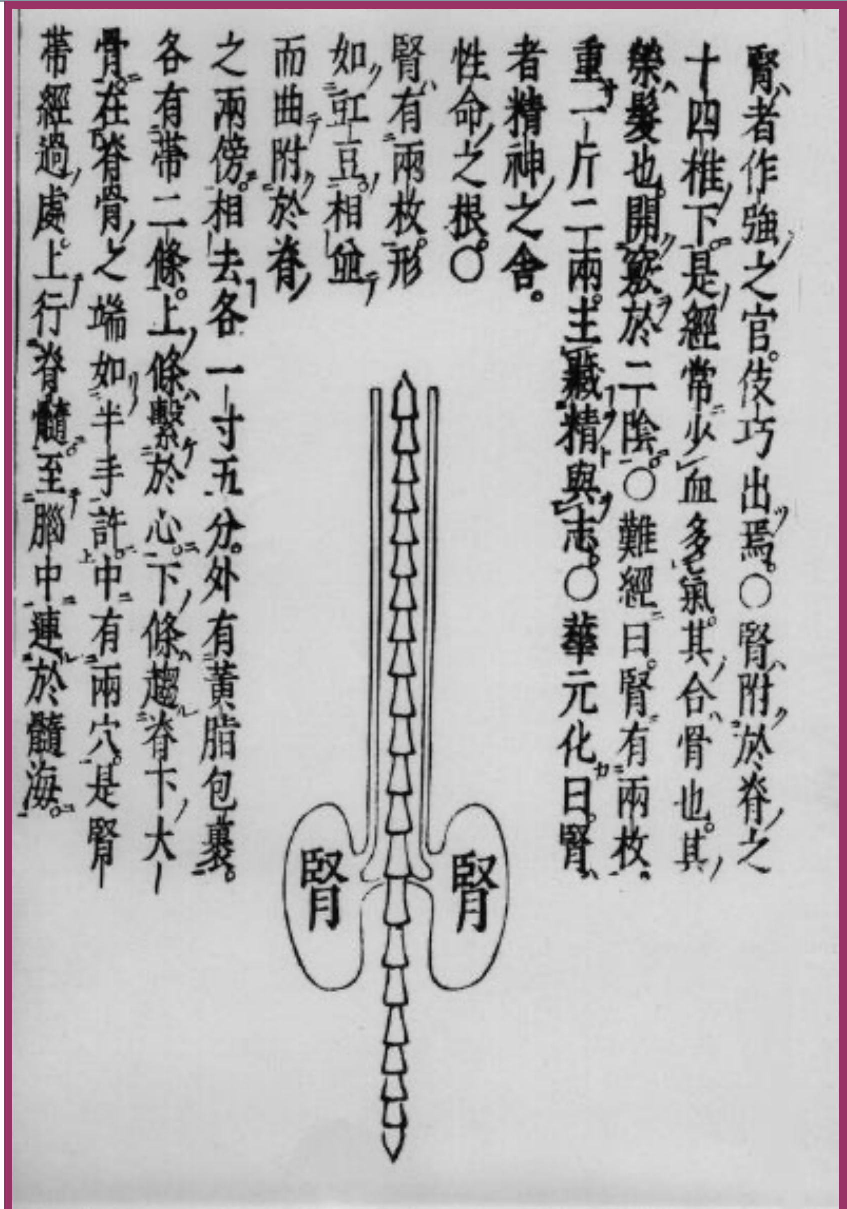
四、肺

1) 肺主氣，司呼吸
2) 肺主宣發和肅降
3) 肺通調水道
4) 肺朝百脈，主治節
5) 肺開竅於鼻，其華在毛，上連於喉

肺者相傳之官治節出焉其形四
垂附着於脊之第三椎中有二十
四空行列分布以行諸藏之氣爲
藏之長爲心之蓋○是經常
多氣少血其合皮也其榮毛
也開竅於鼻○難經曰肺重
三斤三兩六葉兩耳凡八葉
主藏魄○華元化曰肺者生
氣之原乃五藏之華蓋○肺
葉白瑩謂爲華蓋以覆諸藏
虚如蜂窠下無透竅吸之則滿呼
之則虚一呼一吸消息自然司清
濁之運化爲人身之槖籥

五、腎

1) 腎藏精
2) 腎主水
3) 腎主納氣
4) 腎主骨生髓，其華在髮
5) 腎開竅於耳及二陰



腎者作強之官。伎巧出焉。○腎附於脊之
十四椎下。是經常少血多氣。其合骨也。其
榮髮也。開竅於二陰。○難經曰。腎有兩枚。
重一斤二兩。主藏精與志。○華元化曰。腎
者精神之舍。
性命之根。○
腎有兩枚。形
如豇豆。相並
而曲附於脊
之兩傍。相去各一寸五分。外有黃脂包裹。
各有帶二條。上條繫於心。下條趨脊下大
骨。在脊骨之端。如半手許。中有兩穴。是腎
帶經過處。上行脊髓。至腦中。連於髓海。

1) 腎藏精

- 精→是與生命關係最為密切的物質，精是生長發育及生殖的物質基礎
- 透過藏精，腎掌管了人體的生長發育
  - 藉著腎氣及精的作用，女子有懷孕生育的能力，青少年會發育成熟，步入成年，而年老虛衰亦是腎精減退的表現。隨著年齡增長，腎氣會逐漸衰退，活力亦會相對減弱，這便是中醫用以解釋人體正常的衰老過程

2) 腎主水

- ❖ 透過調節身體水液的分布及排泄，腎負責全身水液的代謝工作，即所謂「腎主水」
  - 這作用稱為「蒸騰氣化」
    - 腎將有用的清液分開，並將濁液排出體外，成為尿液。
- ❖ 水液的平衡及運行
  - 水液→受納，
    - 清液會被分開往上輸送至肺，肺以宣發的功能將清液輸送全身
    - 濁液則被送往小腸大腸，這過程與脾的運化功能配合，並以肅降的作用將濁液輸送至腎
  - 腎會將「清」及「濁」的部分分開，透過蒸騰氣化的作用
    - 清的部分會化為氣，並輸送至肺，重覆水液循環
    - 濁液會輸往膀胱，成為尿液排出體外。

3) 腎主納氣

❖ 「納氣」→指固攝、受納

- 透過納氣的功能，腎在身體吸氣時，使清氣的吸入有一定的深度
- 呼吸功能主要倚賴於肺，深呼吸卻倚賴腎的納氣功能。若腎不納氣，則會引致呼吸表淺、動則氣喘等呼吸系統的問題。一些慢性哮喘的疾病亦與腎不納氣有關。

4)　腎主骨生髓，其華在髮

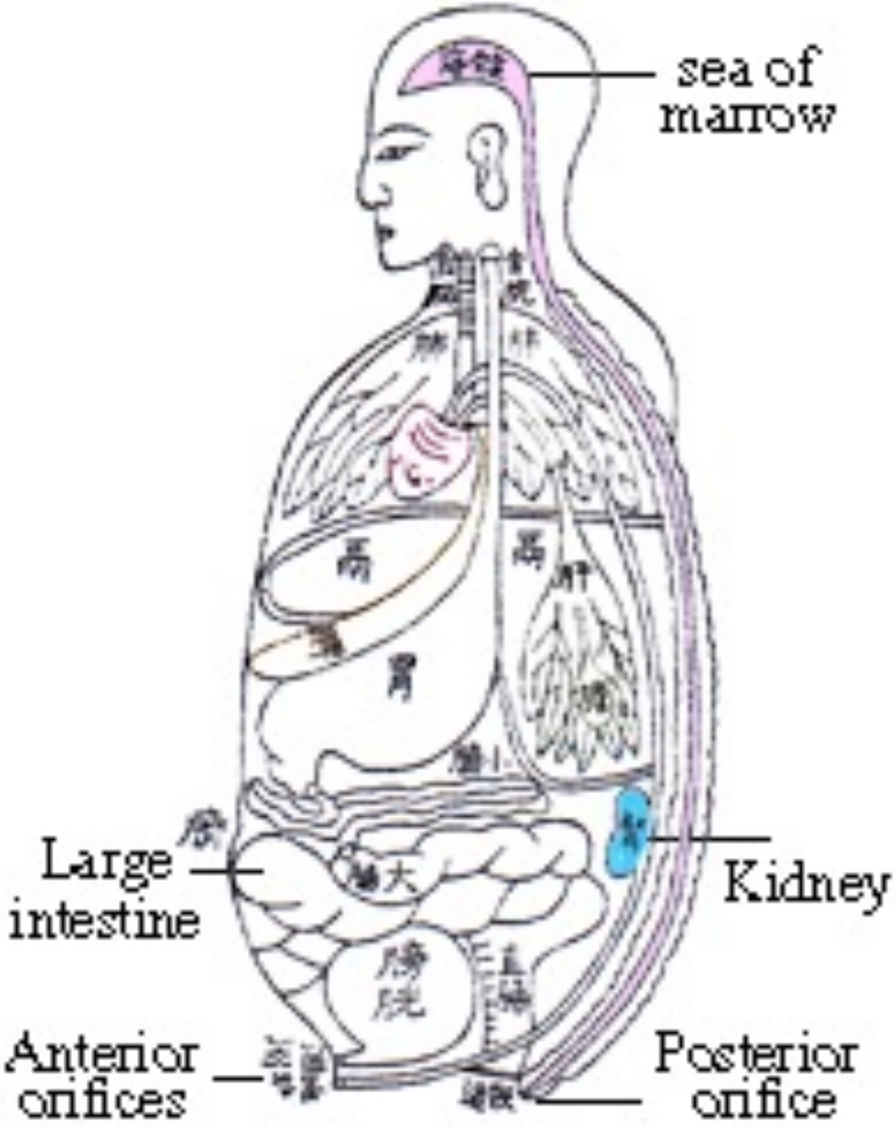
- 腎藏精，精生髓，而髓則負責營養及製造骨骼
  - 骨的生長及再生倚賴於腎精的滋養
    - 有些小孩由於先天的腎精不足，會出現骨骼發育不全，腦門遲閉等。中醫認為齒亦是骨的一部分，故牙齒疾病有時亦是腎虛的表現之一。
- 頭髮倚靠著血的滋養及腎精的化生
  - 因腎藏精，精化血。若精與血都充足，頭髮會顯得健康有光澤；另一方面，頭髮脫落或頭髮的疾病亦可能是腎虛或血虛的結果。

5) 腎開竅於耳及二陰

❖ 聽覺功能亦倚靠著腎精的滋養及充足

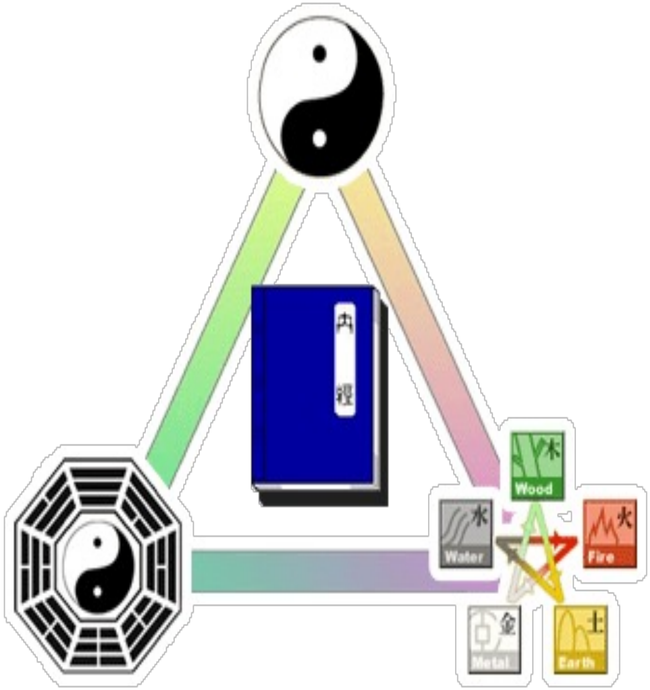
- 腎精不足會致耳聾耳鳴等聽覺問題
- 生殖器官或尿道的疾病亦可能是腎的健康失調的表現，並引致尿頻、遺尿等症狀。

- 耳是人體的聽覺器官，其功能依賴腎精的充養，所以耳從屬于腎
- 「兩耳通腦，所聽之聲歸于腦」
    - 在中醫的概念，精生髓，髓聚于腦形成髓海，主持精神、思維活動的功能
        - 精髓充盛，則聽覺靈敏
        - 若腎精不足髓海失養，則兩耳失聰，致聽力減退，或耳鳴、耳聾之病，老年人聽力減退也是腎精自衰之象



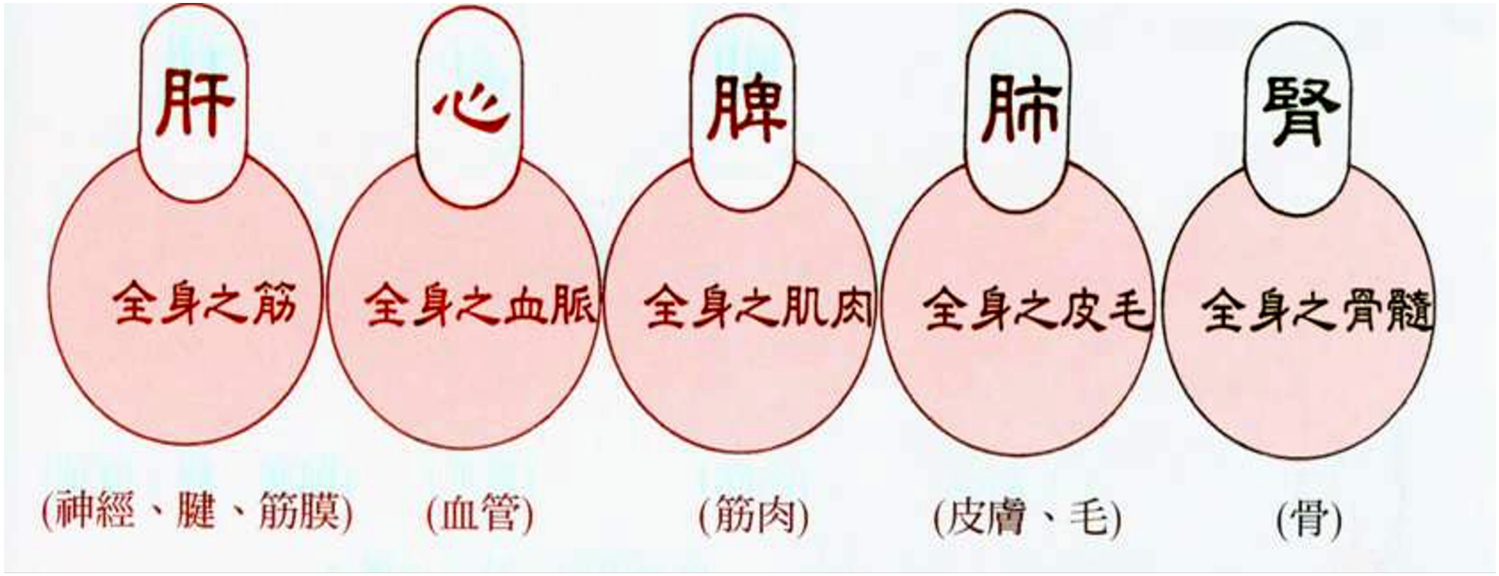
腎虛

- **腎陰虛**
  - 腰膝部位酸痛，頭暈或耳鳴，聽力下降，口乾咽燥，煩熱，手足掌心發熱，晚上出汗，大便乾結，男子遺精。脈搏細弱無力或脈搏細弱快速。舌體紅，舌苔少。腎陰虛証，往往有**陰虛火旺**症狀
- **腎陽虛**
  - 腰膝部位酸痛或疼痛寒冷，畏寒，四肢冰冷，精神萎靡，小便不順暢或失禁遺尿，男子性功能下降，更可有陽萎，女子不能懷孕，有時還出現水腫。脈搏細弱或要重按才能觸到細弱的脈搏。舌體胖大，有白色舌苔。腎陽虛証，往往有**陽虛而寒** 的症狀

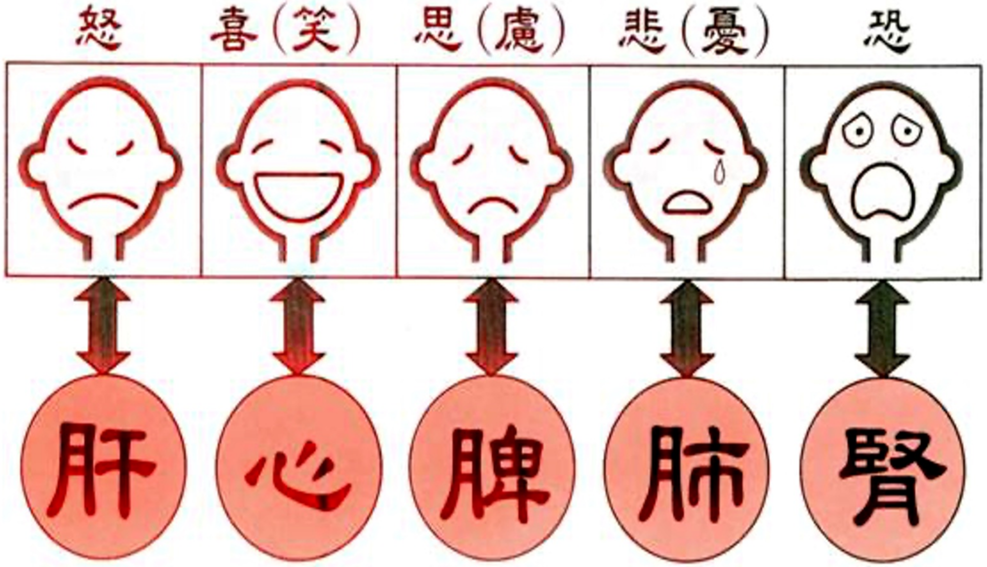


現代醫學-腎

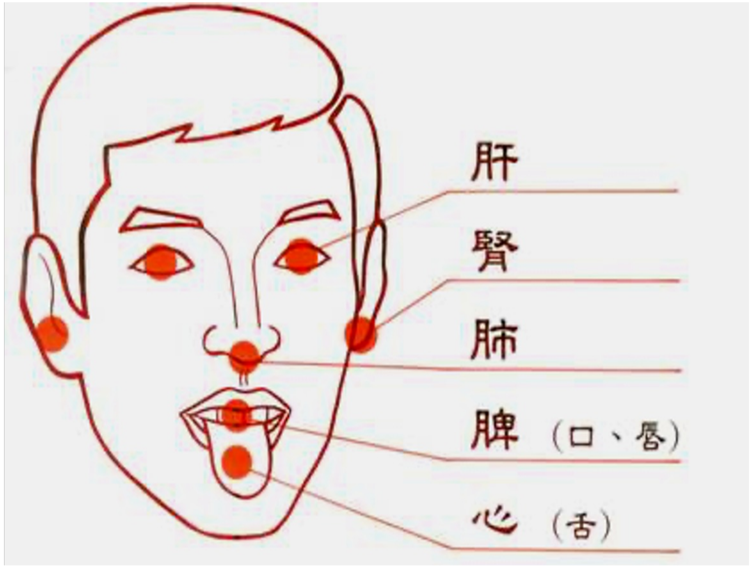
- 腎臟功能
  - 清除身體上的廢物
  - 維持身體上水份的平衡
  - 產生賀爾蒙控制血壓
  - 產生維他命D控制身體的生長
  - 產生紅血球生血素維持紅血球的正常代謝
- 常見腎臟檢驗數值
  - BUN (血中尿素氮)
  - Creatinine(血清肌酸酐)
  - Proteinuria(蛋白尿)



肝
心
脾
肺
腎
全身之筋
全身之血脈
全身之肌肉
全身之皮毛
全身之骨髓
(神經、腱、筋膜)
(血管)
(筋肉)
(皮膚、毛)
(骨)



怒
喜(笑)
思(慮)
悲(憂)
恐
肝
心
脾
肺
腎



肝
腎
肺
脾 (口、唇)
心 (舌)

一、膽

- 膽→負責貯存和分泌膽汁，透過肝的疏泄作用，膽汁便能注入小腸，以助食物的消化與吸收。肝對膽的健康非常重要
  - 肝的疏泄功能正常，則膽汁生成充足，排泄暢達，脾胃運化功能也健旺
  - 肝的功能失常，膽汁的分泌、排泄便會受到障礙，從而影響食物的消化功能。此外膽腑的疾病亦常引致黃疸的症狀如目黃、皮膚黃等，這些症狀正是膽汁外溢肌膚所致。
- 膽主決斷，並與身體的勇氣有關。因此，對一些神志的疾病如膽怯、易驚等，中醫常從膽論治

二、小腸

- ❖ 小腸主「受盛化物」
  - 受盛是指接受，以器盛物的意思
  - 化物，則有消化及化生之意。
- ❖ 小腸→食物分為清〔水穀精微〕與濁〔食物殘渣〕兩個部分
  - 清的精微部分會輸於脾作運化，輸送全身
  - 濁的渣滓部分會下送大腸，而無用的水液亦會滲入膀胱，並化為尿液，這功能在中醫稱為「泌別清濁」。
- ❖ 中醫認為若小腸泌別清濁的功能正常，則小便通利，大便正常，若小腸功能失常，則會出現小便不利、大便溏泄等

三、胃

- 胃主要負責「受納」及「腐熟水穀」→「水穀氣血之海」
  - 「受納」是指接受和容納
  - 「腐熟」則指飲食物經過胃的初步消化而形成食糜
- 食物→胃
  - 清的部分〔水穀精微〕會上輸於脾作運化，並化為營養物
  - 濁〔食物殘渣〕的部分會下輸小腸，這功能便是中醫所稱的「降濁」
- 胃主降濁，意即指胃將飲食殘渣繼續往下輸送
  - 若胃失和降，即胃失去正常的降濁功能，會出現噁心、嘔吐等症狀，這種情況有時候被稱為「胃氣上逆」
  - 胃腑屬陽，有喜潤惡燥的特性，即胃需要有一個濕潤的環境才能維持健康的功能。如果胃由於陽氣過盛而生「燥火」，便會出現口乾、口渴、喜飲等。

四、大腸

- 大腸上接小腸，下通肛門。它接納小腸輸送下來的食糜，吸收其中的水分和營養物質後，最後形成糞便，從肛門排出體外。
- 食物殘渣在大腸內的傳導，一方面與大腸本身的運作有關，另外也依賴胃的降濁、肺的肅降及腎的氣化功能；這些臟腑病變都可使之失常
- 大腸有病，表現有腹痛、腸鳴和腹瀉等。有時候，由於體內「熱」盛，大腸津液乾涸，就會出現便秘
    - 故《脾胃論》有"大腸主津"的說法

五、膀胱

- 膀胱位於小腹，它接受由腎和三焦下注的水液，有貯藏和排泄小便的作用
- 膀胱主要負責貯藏及排泄尿液
  - 水液經分布後，會下輸於腎，腎便會將水液分開，清者會回流體內，而濁者則會變成尿液，下輸膀胱，排出體外，中醫稱這功能為「氣化」作用
  - 膀胱氣化功能失調會引致一些排尿問題如小便失禁、小便不利等，腎與膀胱的功能經常互相配合補充。

六、三焦

- 三焦是中醫特有的概念，在西醫解剖系統並沒有類似功能或器官。
  - 上焦
    - 位於橫膈膜以上的部位，包括心、肺
  - 中焦
    - 位於橫膈膜以下，臍以上的部位，包括脾、胃
  - 下焦
    - 位於臍以下的部位，包括肝、腎、小腸、大腸及膀胱

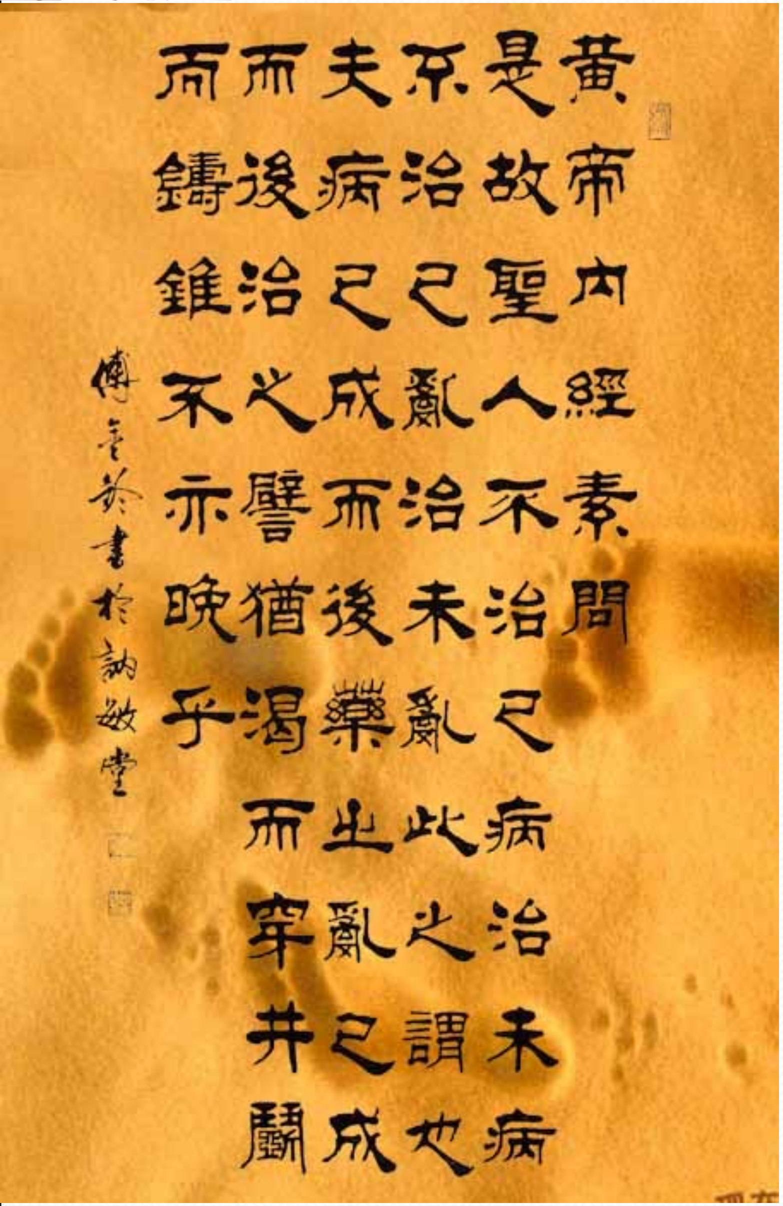
❖ 三焦的功能

- 中醫認為三焦與身體中氣的活動及水液運行有關，《黃帝內經》對三焦的功能有這樣的總結：「上焦如霧、中焦如漚、下焦如瀆」。

四氣五味、歸經、升降浮沉

前言

- 藥食同源即意味著—中醫、藥理論亦適用於食物的性能的分類，因此食物的性能亦包括：
  - 四氣：寒、涼、溫、熱，平(不寒不熱)
  - 五味：酸、苦、甘、辛、鹹，淡味。
  - 歸經：對十二經絡的作用。
  - 升降浮沈：對體內氣機的作用。
  - 形質：類似營養素的概念。
  - 功能：或功效，食用後產生的功能特性。



- 中醫為預防醫學
  - 不治已病，治未病。
    不治已亂，治未亂。
- 中醫的營養觀念與養生思維亦當如是。

四氣(四性)

- 指寒、涼、溫、熱，及不冷不熱之“平性”等氣。
- 食物可分出寒涼與溫熱的程度，乃根據其在人體的作用，由經驗累積所判定出來的。目前並未有一具體的化學成分或物理因子可供作指標來標示。但經驗累積與人體實驗的判定，也具有相當準確性與意義。

例如：

- 綠豆— 涼性，消暑解毒。
- 黃豆— 平性，滋脾養胃。

- 兩者皆含蛋白質、維生素與脂肪，卻無法以定量方式分寒涼。其四氣特性應為其能量營養素與其他不含能量之成分的綜合表現。

寒性食物

寒性食物：

服用後降低身體溫度(作用較強)的食物。

例如：

苦瓜、西瓜、冬瓜、哈密瓜、綠豆等。

涼性食物

涼性食物：

服用後降低身體溫度(作用較弱)的食物。

例如：柳橙、橘子、蜂蜜、小麥、豆芽菜、竹筍、 愛玉子。

愛玉子

Ficus awkeotsang Makino

- 科名： 桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 別名：愛玉、玉枳、枳仔、草枳仔。
- 藥材名：**風不動、天抛藤**。
- 藥用部位：果實及根、莖、葉
- 形態：常綠大藤本。幼時攀爬岩壁或樹幹上，葉細小變化大。成長莖粗壯，葉互生，葉片長橢圓形披針形或倒長卵形，基部近心形，先端尖，全緣。

雄果

雌果

榕果小蜂

- 功效：祛風、利水、行血、消腫；
  果實治乳汁少；
  種子洗出膠質有消暑、生津、止咳、
  解熱功效。
- 主治：藥材為風不動、天拋藤
  風濕病、關節疼痛。

愛玉子小故事

- 產於嘉義山中。舊志未記載其名，道光初，有同安人某居於郡治之媽祖樓街每往來嘉義，採辦土宜。一日，過後大埔，天熱渴甚，溪飲，見水面成凍，掬而飲之，涼沁心脾，自念此間暑，何得有冰？細視水上，樹子錯落，揉之有漿，以為此物化也。拾而歸家，以水洗之，頃刻成凍，和以糖，風味殊佳，或合以兒茶少許，則色如瑪瑙。某有女曰愛玉，年15，楚楚可人，長日無事，出凍以賣，飲者甘之，遂呼為愛玉凍。自是傳遍市上，採者日多，配售閩、粵。按愛玉子，即薜荔，性清涼，可解暑。

愛玉與薜荔的比較

愛玉

- 科名：桑科（Moraceae）
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 學名： Ficus pumila var. awkeotsang
- 葉：葉形大而葉尖銳尖
- 愛玉子含有二型的果膠酯酶

薜荔

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬
- 學名： Ficus pumila L.
- 葉：葉形小而葉尖鈍。
- 薜荔則只具有單型之果膠酯酶

愛玉

薜荔

愛玉的製作

愛玉的真偽

- 市場上有三種愛玉產品
  - 整顆的愛玉：
  - 已刮好的愛玉子：
  - 已成型的愛玉果凍：
    - 真正的愛玉，**剛洗好時不會有水份**，可是當你放了一段時間後愛玉就會開始出水，但是倒不會完全又溶化成水了，畢竟它的成份已改變，只是**出水量會愈來愈多**，注意:愛玉只會愈來愈小塊，但是還不會到消失完全無影無蹤的地步。
    - 真正的愛玉，吃起來的感覺是滑溜狀態，帶點青草香味(非常的微量)，**不會像市面上的超Q**的樣子，而且也不會有其他的味道，甚至可以說愛玉本身讓你聞不出任何味道的。
- 偽愛玉通常以洋菜代之。

洗愛玉步驟

- 把手洗乾淨。
- 把刮好的愛玉子放至棉布袋中，打個結。
- 倒入水(礦泉水)放至無油鍋中，開始揉洗。
- 以像洗衣服一樣的三個動作搓、揉、擠，水慢慢變得濃稠，顏色也接近黃色。
- 五至十分鐘過後水就會有開始起泡泡，愛玉子的袋子也感覺到開始乾乾澀澀時，此時即可停止，蓋上蓋子不去動它，即可放冰箱或是待結凍後食用。

操作步驟

注意事項

- 為了安全衛生而言在洗愛玉前要先洗手或是帶上手套，最好連帽子、口罩都帶上，這樣才萬無一失。
- 有人使用**果汁機**洗愛玉，只要約二分鐘即可做出，但是在這過程中，如有人來打擾或**間斷**，會瞬間變成愛玉子果凍。
- **37克的愛玉子約3000CC水**，約10人份一個電鍋的份量。或是以一個塑膠杯七分滿為目測法，即可洗出十人份愛玉，以此比例即可做多或少的愛玉果凍!
- 刮愛玉子或是洗愛玉的鍋子切記要洗的**無油**才行，因為油的成份會自然化解愛玉的結凍份子。
- **女性如果月經來臨時，最好不要食用，因為愛玉本身較寒**。

溫性食物

溫性食物：

服用後提高身體溫度(作用較弱)的食物。

例如：

黃豆、糯米、扁豆、胡桃、羊乳。

熱性食物

熱性食物：

服用後提高身體溫度(作用較強)的食物。

例如：

蔥、薑、蒜、胡椒、酒等。

平性食物

平性食物：

服用後作用平和的食物

例如：

黑豆、紅豆、四季豆、木耳、百合、蓮子、馬鈴薯、葡萄、金針菜、桃子、無花果等。

陰陽	氣(性)	常見食物種類 (此處為其他文獻之分類，有些食物與此相異)
陰	寒	竹筍、菊花、苦瓜、蓮藕、甘蔗、番茄、馬碲、橙皮、西瓜、香蕉、西柚、西生菜、柿子、海草、海帶、紫菜、洋桃、蟹、鹽、蚌
陰	涼	小米、大麥、麥片、薏苡仁、茄子、青瓜、萍果、冬瓜、八合、綠豆、薄荷葉、梨、菠菜、蘿蔔、草莓、甘橙、橘子、枇杷、茶、鴨蛋、芹菜、西瓜皮、豬皮、萵苣、豆腐、白菌
中性	平	糯米、米、米糠、芋頭、粟米、蕃薯、馬鈴薯、南瓜、荷葉、甜菜、椰菜、蘿蔔菜、豆莢、胡蘿蔔、黑豆、紅豆、黃豆、馬豆、腰豆、花生、蓮子、黑芝麻、向日葵子、酸梅、無花果、提子、梅子、杏子、橄欖、木瓜、菠蘿、李子、鮑魚、鯉魚、蠔、牛肉、豬肉、鴨肉、蜂蜜、牛奶、糖、甘草、陳皮、木耳、茸松、雲耳
陽	溫	芫茜、大蔥、蒜、薑、青蔥、番石榴、杏仁、桃、櫻桃、黑莓、韭黃、荔枝、栗子、大棗、胡桃、椰子、人參、火腿、龍眼、麥芽糖、蔗糖、蝦、鱔、龍蝦、鯉魚、雞肉、羊肉、煙、酒、醋、咖啡
陽	熱	胡椒、肉桂、乾薑、青椒、紅椒

神農本草經：療熱以寒，療寒以熱

- 療熱以寒
  - 例如：西瓜屬寒涼，對發熱不退、大便燥結者，能退熱、通便利尿。
- 療寒以熱
  - 例如：薑蔥屬熱性，對受風寒初期，能促進血液循環，增加白血球之活動力，而達到祛風散寒之效。
- 平性食物則作一般調理

五味

- 指酸、苦、甘、辛、鹹等五味，另有一為“淡”味。(淡味與甘味較為接近。)
- 五味配五行與五臟相應，各有作用。
  - 酸→木→肝
  - 苦→火→心
  - 甘→土→脾
  - 辛→金→肺
  - 鹹→水→腎
- “相生作用”與“相剋作用”

中藥性味之歸經

氣 → 藥的性質

味 → 藥的味

有時，會將藥物(在此是生藥)的效用做分類，區分為「氣」與「味」。

〔藥之氣味〕 (藥性)

氣	味
寒性	酸
熱性	苦
溫性	甘
涼性	辛
	鹹

〔走入目的因藥味而異〕

味			
酸	酸味藥是走向筋 → 走入	肝	筋
苦	苦味藥是容易走向骨 → 走入	心	骨
甘	甘味藥是走向肉 → 走入	脾	肉
辛	辛味藥是入氣 → 影響	肺	氣
鹹	鹽味藥是入血 → 走入	腎	血

五臟與五味

	五　入	五臟虛弱之時
肝	酸 酸梅 酸入肝	酸味滋補肝臟
心	苦 款冬的花莖 苦入心	苦味滋補心臟
脾	甘 西點 甜入脾	甘味滋補脾臟
肺	辛 泡菜 辛入肺	辛味滋補肺臟
腎	鹹 醃製物 鹹入腎	鹹味滋補腎臟

五味與五禁

五　禁	攝取過量時
酸 味會傷害筋，所以筋異常者禁止攝取過量	肌肉萎縮、口唇上翻
苦 味會傷害骨骼，所以骨骼異常者禁止攝取過量	皮膚乾燥、體毛脫落
甘 味會傷害肌肉，所以肌肉異常者禁止攝取過量	骨骼刺痛、頭髮脫落
辛 味會傷害氣，所以呼吸異常者禁止攝取過量	肌肉抽搐、指甲乾枯
鹹 味會傷害血脈，所以血脈異常者禁止攝取過量	血液黏稠、脈搏停滯、臉色非常難看

歸經

- 是指在臟腑經絡理論的指導下，把藥物的功效進行歸納，用以說明藥物對人體各個部分的治療作用具有一定的選擇性，例如
  - 龍膽草能歸膽經，說明它有治療膽的病症的功效
  - 藿香能歸脾、胃二經，說明它有治療脾胃病症的功效

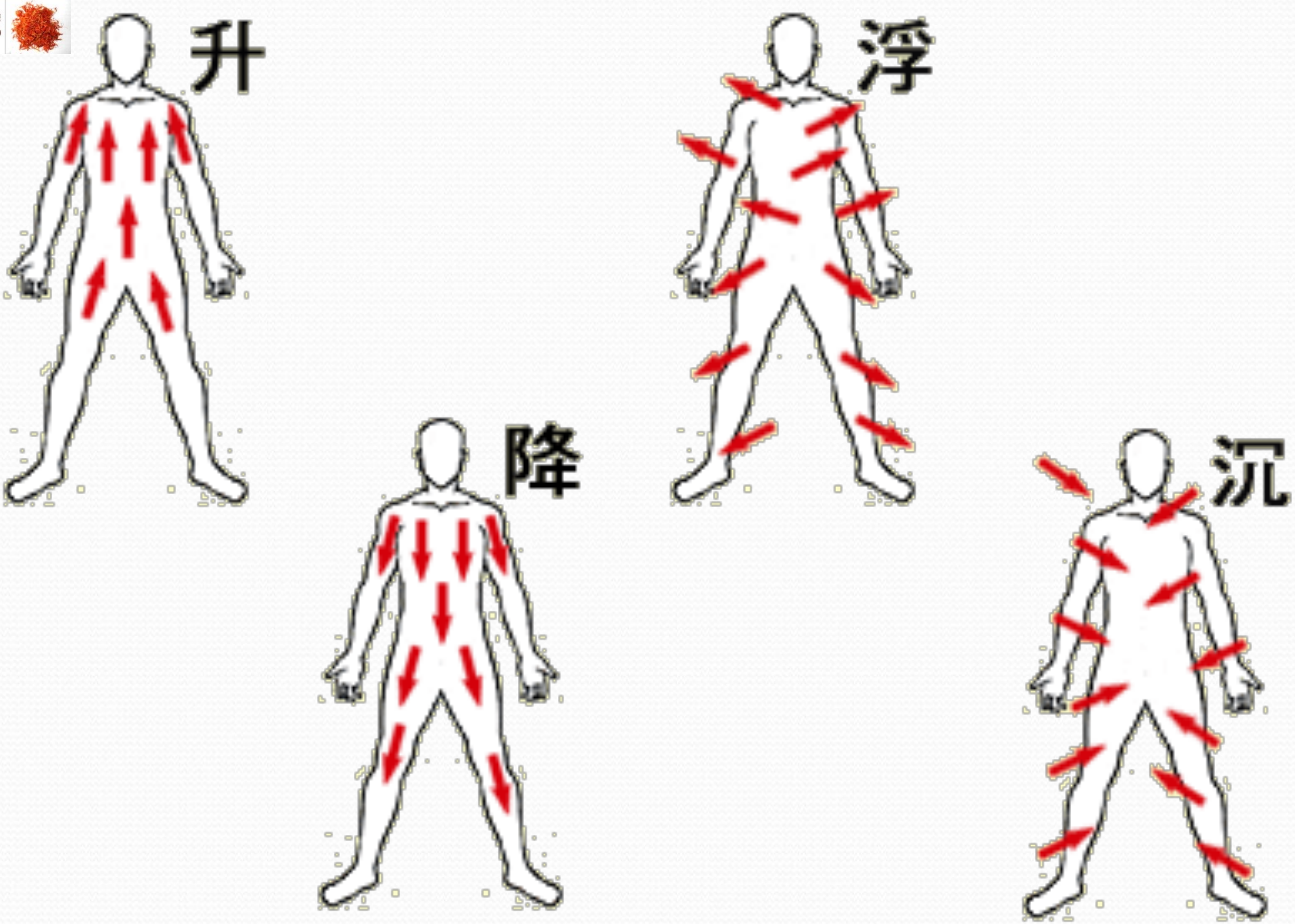
龍膽草

藿香

升降浮沉

性能	趨向	具有作用	代表食物	與其他食性的關係
浮	向外	發汗散熱	薑	溫熱、辛甘淡食物屬此類
升	向上	止瀉、防止肛脫或臟腑下垂	酒	
沉	向裏	抑制腸蠕動、解除腹脹	醋	寒涼，酸苦鹹食物屬此類
降	向下	制止嘔吐、打嗝、氣喘	鹽	

升降浮沉



養生說

- 一陰一陽之謂道 (周易)
- 陰陽者，血氣之男女也 (內經)
- 孤陰不生，孤陽不長 (老子)
- 津液枯則竭 (內經)

內經 上古天真論

- 上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。
- 今時之人，年半百而動作皆衰者。
- 上古之人，其知道者，法于陰陽，
  和于術數，食飲有節，起居有常，
  不妄作勞，故能形與神俱。

內經 上古天真論

- 今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，起居無節，故半百而衰也。

內經 四氣調神大論

- 聖人春夏養陽，秋冬養陰。
- 陰陽四時者，萬物之終始也，
  死生之本也，逆之則災害生，
  從之則癒疾，是謂得道。
- 聖人不治已病治未病，
  不治已亂治未亂。

食養

- 大毒治病，十去其六，
  常毒治病，十去其七，
  小毒治病，十去其八，
  無毒治病，十去其九，
  穀肉果菜，食養盡之。
  無使過之，傷其正也。
  (素問五常政大論)

藥膳(食療)

1. 藥膳(食療)係運用食物(食養)及中藥的性味、功能，用以防病治病及養生保健之學科。
2. 藥食同源：(素問四氣調神大論)

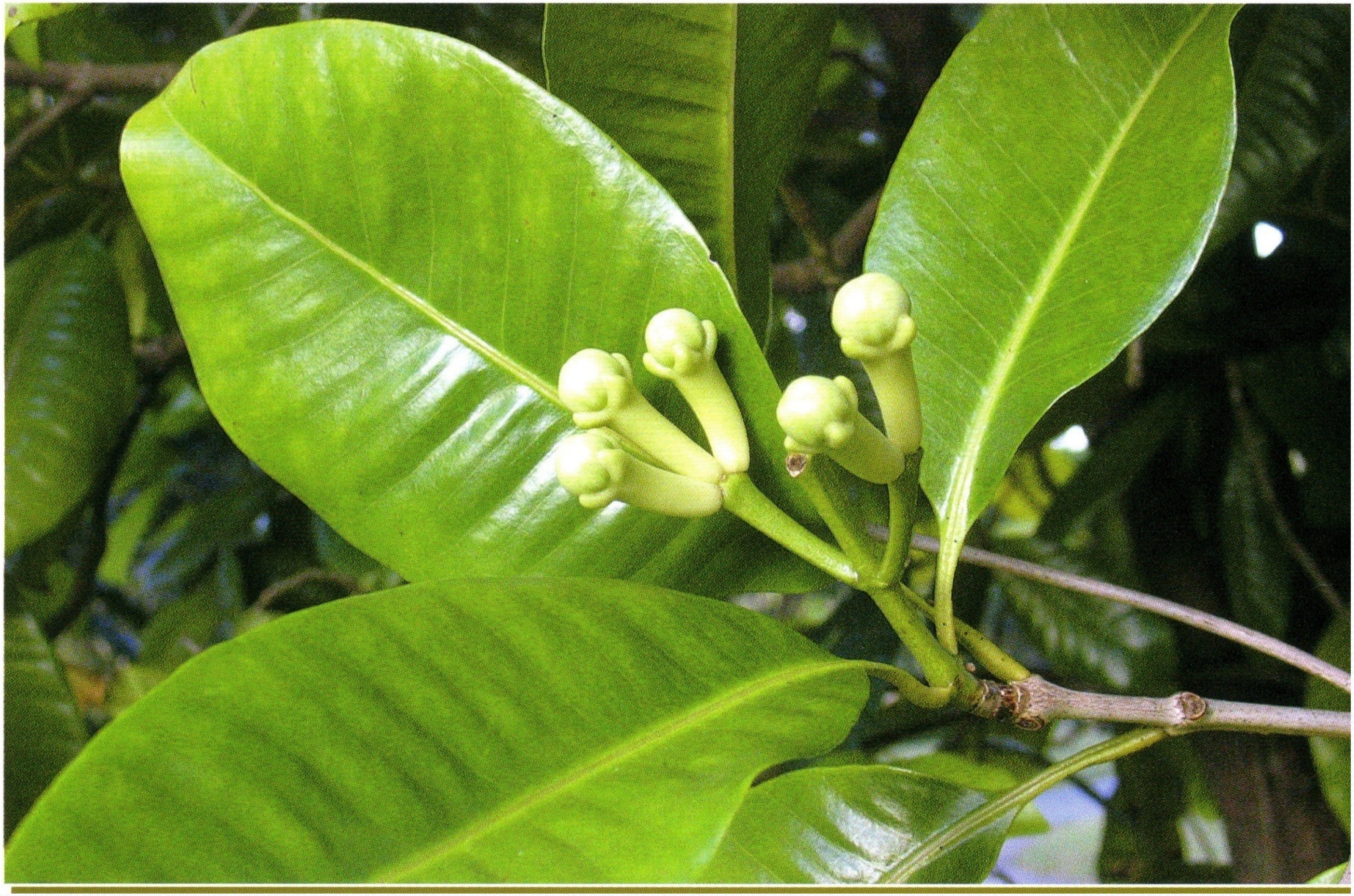
丁香柿蒂湯 (病因脈治)

- 丁香 8，柿蒂 8，人參 4，生薑 2
- 補氣溫中，降逆止呃。
- 適用於久病體虛，脾胃不振，胃中虛寒所致之呃逆。

丁香

- 桃金孃科(Myrtaceae)植物丁香(*Eugenia caryophyllata* Thunb. [*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perryl)
- 丁香：乾燥花蕾入藥，具溫中降逆、溫腎助陽。
- 丁香油：乾燥花蕾水蒸汽蒸餾得到的揮發油，具暖胃、降逆、溫腎、止痛。
- 母丁香：乾燥近成熟果實入藥，具溫中散寒、理氣止痛。

丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb.



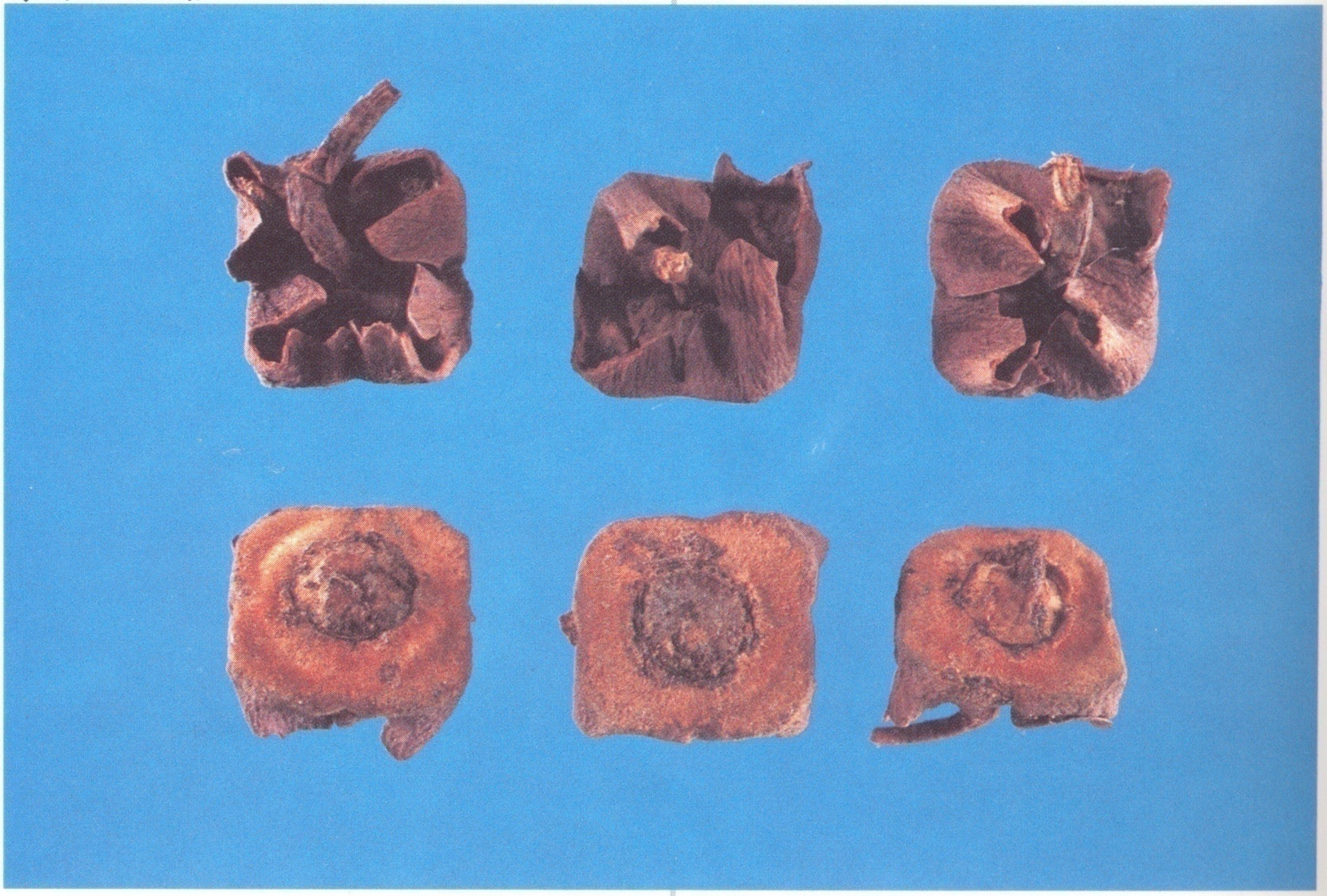
藥材丁香 Flos Caryophylli

母丁香植物

母丁香藥材

⇧柿

⇩藥材柿蒂



春季陽氣升發宜補氣養陽

1. **<u>黃耆枸杞茶</u>**

黃耆 (白皮耆)	20 克
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
當歸	1 片

2. **<u>天麻魚</u>**

天麻	20 克
川芎	10 克
茯苓	10 克
人參	5 克

⇧膜荚黄芪

⇩藥材黃芪

黃耆

基原：市場品有二種：

1. 膜莢黃耆：又稱北耆、白皮耆，為豆科植物蒙古黃耆（Astragalus membranaceus var. mongholicus）或膜莢黃耆（Astragalus membranaceus）的乾燥根。藥材粉性足。

功效：

1. 增強免疫功能。
2. 促進機體代謝。
3. 抗衰老。
4. 降血壓。
5. 強心利尿。
6. 保肝作用。

成分：主要含皂甘、黃耆多糖等成分。

2. 多序岩黃耆：又稱晉耆、紅皮耆，為豆科植物多序岩黃耆（Hedysarum polybotrys）的乾燥根。甜度大。

功效：1. 增強免疫功能。

成分：主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

註：久服易導致結石。

紅皮耆、白皮耆比較

1.紅皮耆，又稱晉耆：

(1) 藥材甜度大。

(2) 不含黃耆皂甘，主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

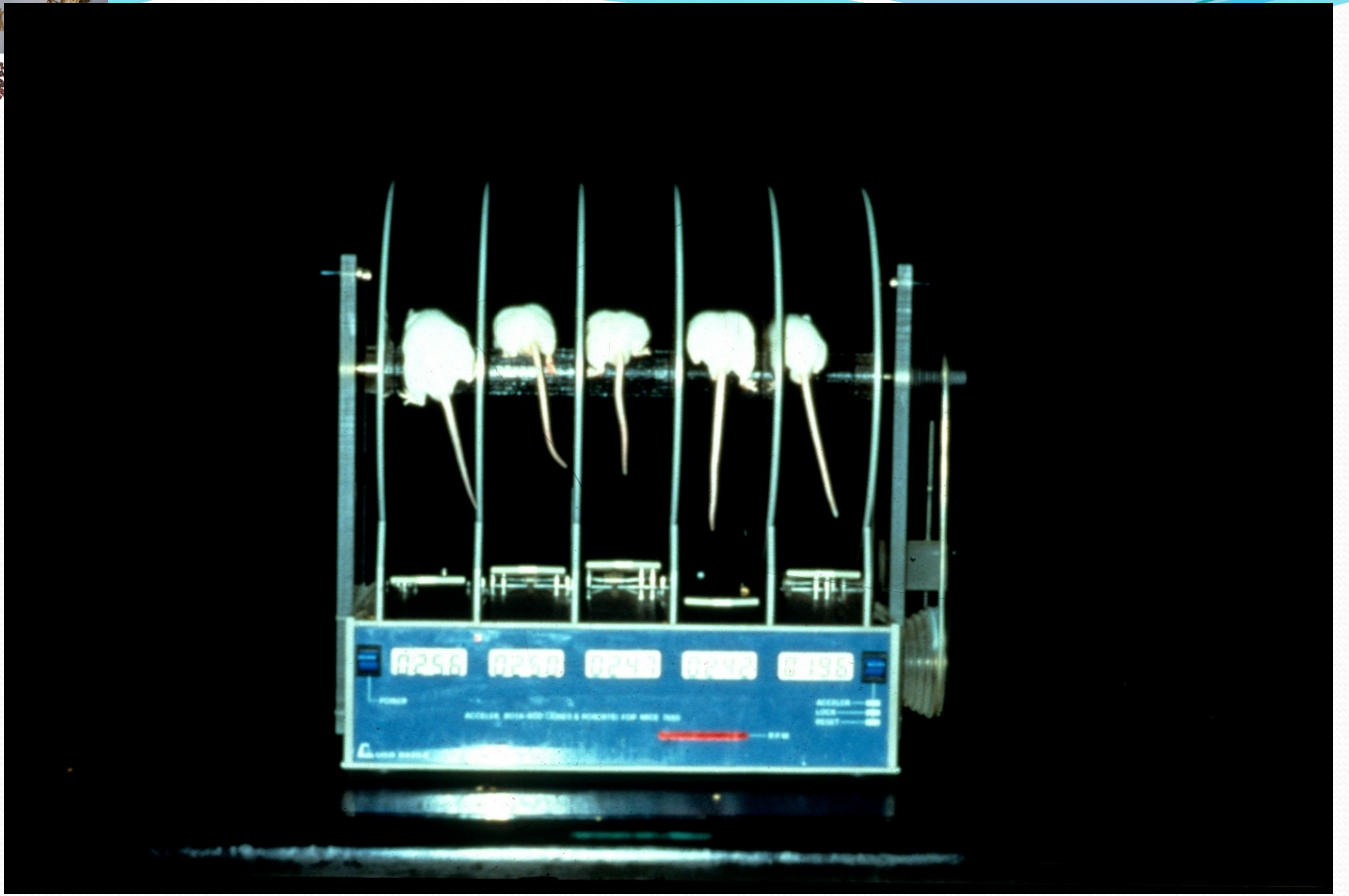
(3)具有增強免疫功能。久服易導致結石。

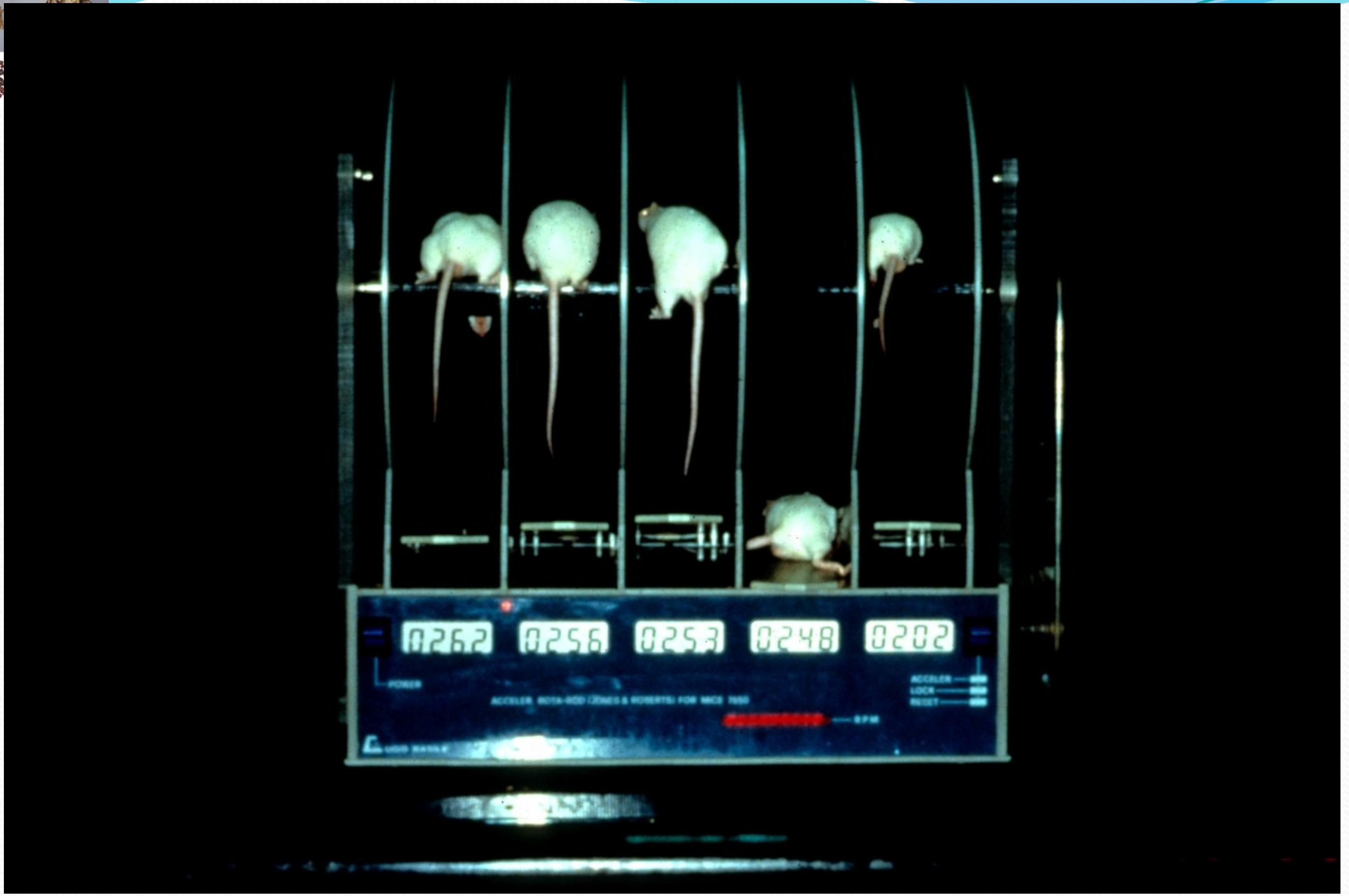
2.白皮耆，又稱北耆：

(1) 藥材粉性足。

(2) 主要含黃耆皂甘、黃耆多糖等成分。

(3) 具有增強免疫功能、促進機體代謝、抗衰老、降血壓、強心利尿及保肝作用。




0262
0256
0253
0248
0202
POWER
ACCELER
LOCK
RESET
RPM

天麻 *Gastrodia elata* Bl.

藥材天麻 Rhizoma Gastrodiae

夏季炎熱宜清熱解暑

1. **養心茶**

魚腥草　　1 斤

枸杞莖葉　　半斤

用適量水煮沸

2. **清熱養心茶**

金銀花

菊　花

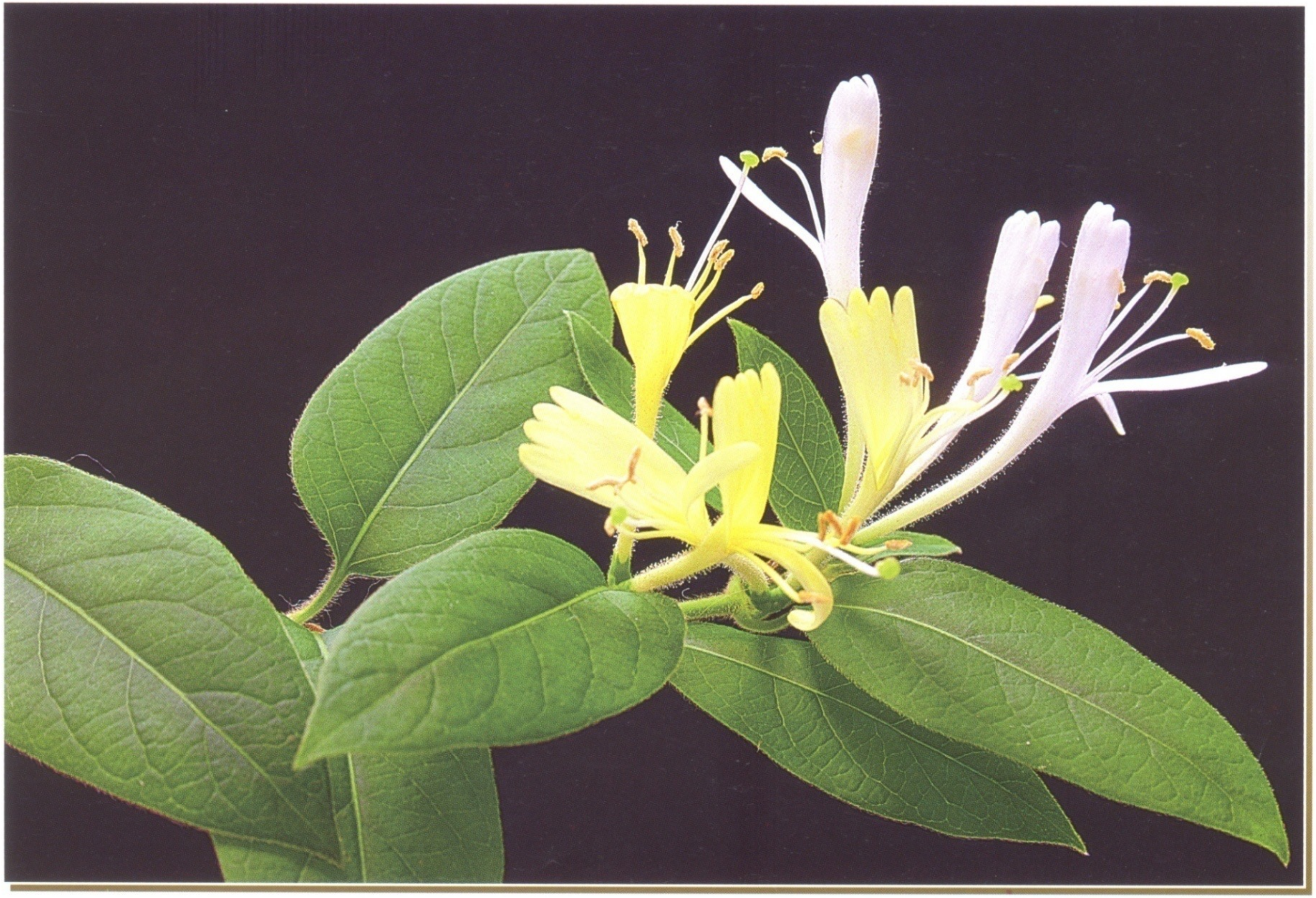
魚腥草 各等份

用適量水煮沸

蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb.

藥材魚腥草 Herb Houttuyniae

忍冬 *Lonicera japonica* Thunb.



藥材金銀花 Flos Lonicerae

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- <u>**桑菊枸杞茶**</u>

桑葉　9克
菊花　9克
枸杞子　9克
決明子　6克
用適量水煮沸

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
  石 斛，玉 竹，
  沙 參 各五錢
  適量水煮沸

麦冬 *Ophiopogon japonicus* (Thunb.) Ker-Gawl.

麦冬 Maidong

藥材麥冬 Radix Ophiopogonis

1cm

天冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.

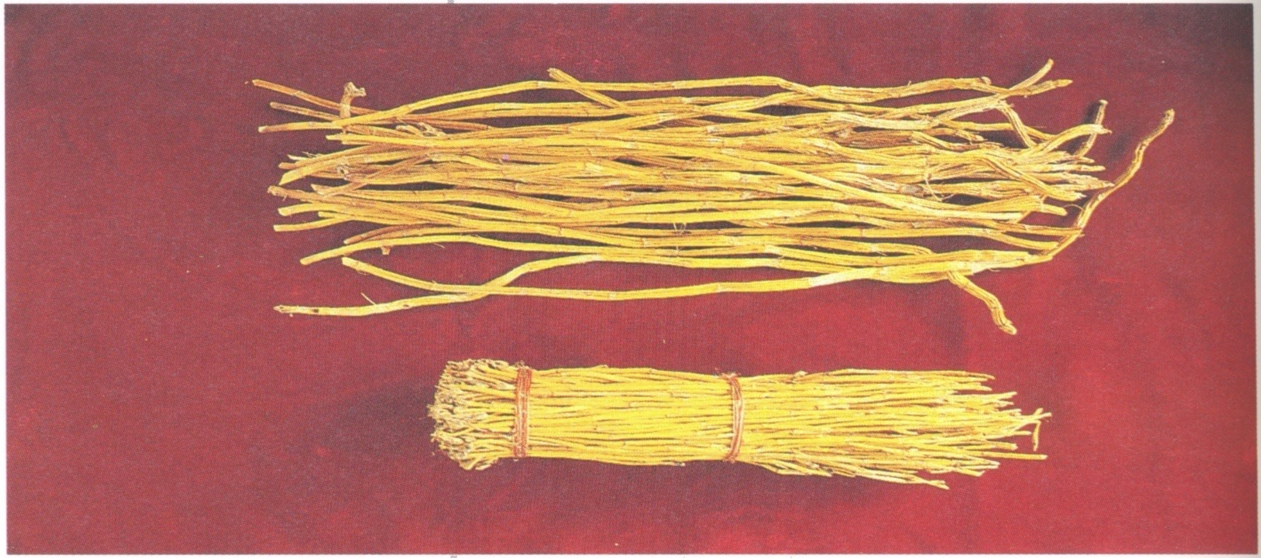
藥材天冬 Radix Asparagi

玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce

藥材玉竹 Rhizoma Polygonati Odorati

⇧鐵皮石斛

藥材石斛⇨



沙參 *Adenophora stricta* Miq.

藥材南沙參 Radix Adenophorae

南沙參

- 桔梗科(Campanulaceae)植物沙參(*Adenophora stricta* Miq.)乾燥根入藥。中藥名南沙參。
- 具養陰清肺，潤肺化痰，益胃生津之功。

北沙參

- 傘形科(Umbelliferae)植物珊瑚菜(*Glehnia lottoralis* Fr. Schmiat ex Miq.)乾燥根入藥。中藥名北沙參。
- 明代以前對沙參無南北之分，北沙參之名始於本草彙言。
- 具養陰清肺、益胃生津之功。
- 珊瑚菜日本名為濱防風，中藥曾一度作防風使用，因功效不同，現已與防風分列條目。

ex

- 若甲作者曾為某植物命名，但未正式發表，後經乙作者代為發表，可將甲作者置於前，乙作者置於後，
- 中間連以”ex”(從) 。

珊瑚菜 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq.

藥材北沙參 Radix Glehniae

冬季寒冷宜滋補養陰

- **山藥紅棗糯米粥**

山藥	40克
紅棗	5克
糯米	200克
白糖	適量

補中益氣，脾胃虛弱

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

薯蕷 *Dioscorea opposita* Thunb.

藥材山藥 Rhizoma Dioscoreae

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine、山藥鹼batatasine、膽固烷醇 cholestanol、氨基酸、甘露糖、多酚氧化酶、糖蛋白。

藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化

功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、脾虛食少、尿頻、虛熱消渴。

出　　典：神農本草經上品。

品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺灣約20種。

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。

藥膳食用（以下用量1人份）：

1.山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，
紹興酒、食鹽少許。

食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。

2.山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三 片，
蔥、食鹽、酒各適量。

食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿 病。

3.山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。

食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

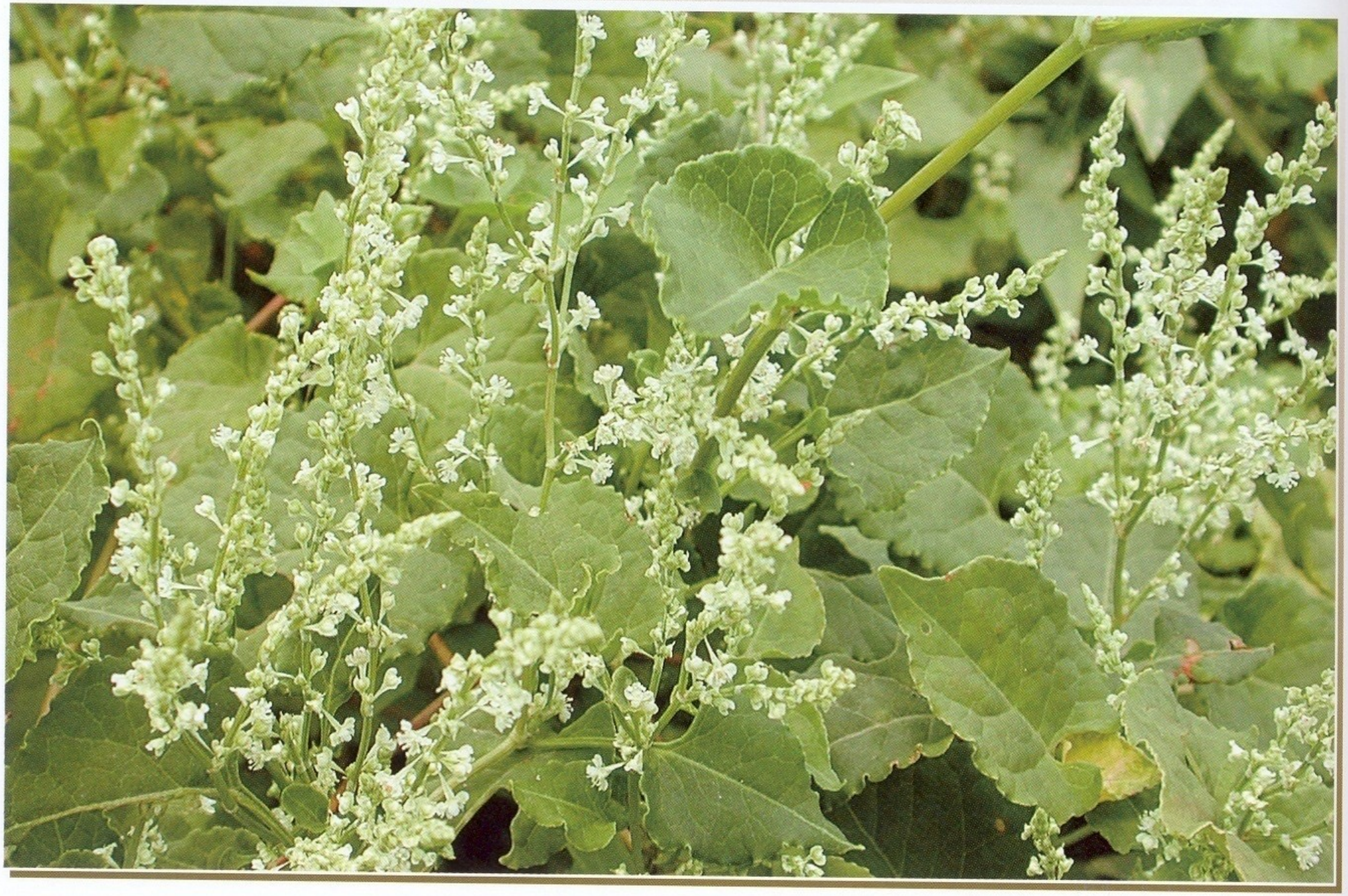
何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb.



何首烏 *P. multiflorum* Thunb.

藥材何首烏 Radix Polygoni Multiflori

藥材首烏藤 Caulis Polygoni Multiflori

【成分】根及根莖含Anthraquinone，主要為Chrysophanol及Emodin。尚含卵磷脂。

【藥理】

1.何首烏所含卵磷脂為神經組織、血球及其他細胞膜的成分。

2.減少家兔腸道膽固醇的吸收，阻止膽固醇在肝內沈積，緩解動脈粥狀樣硬化的形成。

3.對離體蛙心有興奮作用，Anthraquinone衍生物能促進腸管蠕動，而有瀉下作用。

4.誘發產生干擾素，提高巨噬細胞吞噬能力。

【功效】有補肝腎、益精血、烏鬚髮、潤腸通便、
解瘡毒功能。用於癰瘡、氣血污損、
腰膝酸痛、便秘等症。

【禁忌】

1.通便潤腸，大便溏瀉者不宜用。

2.本品含鞣質，極易遇鐵變色。煎煮時忌用鐵器；服用時不宜與含鐵離子的化學藥品同服。

【附】夜交藤

蓼科植物何首烏的莖或帶葉藤莖。味甘微苦，性平，功能養心安神、通絡祛風，可治失眠，勞傷，多汗，血虛肢體痠痛，並可煎湯外治皮膚瘡疹。

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、金線吊蝦蟆

【來源】為薯蕷科(Dioscoreaceae)黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。

四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，或切片晒乾，稱首烏、本首烏。

補腎黑髮，為滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%、鞣質等。

黃獨 *Dioscorea bulbifera* L.（雄株）

黃獨 Huangdu

黃獨 *D. bulbifera* L.（雌株）

藥材黃藥子 Rhizoma Dioscoreae Bulbiferae

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。

用於咽喉腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟疾患者慎用。

赤、白何首烏

- 赤首烏：蓼科（Polygonaceae）植物何首烏（*Polygonum multiflorum* Thunb.）的塊根。
- 白首烏：
  - 蘿藦科（Asclepidaceae）植物牛皮消（*Cynanchum auriculatum* Royle ex Wight）的塊根。此品種在江蘇栽培應用的歷史有百年以上。
  - 同屬植物隔山消（*C. wilfordii* (Maxim.) Hemsl.）的塊根。此品種在吉林栽培。
  - 同屬植物白首烏（*C. bungei* Decne.）的塊根。此品種在山東栽培。

- 以上三種白首烏均含有磷脂、肌醇磷脂、乙醇胺磷脂及C21固醇苷等成分。
- 總磷脂有強心作用，提高T淋巴細胞活性。
- C21固醇苷有抗腫瘤作用，提高免疫功能，抗衰老，抗氧化損傷，保肝和降血脂等作用。

牛皮消

Cynanchum auriculatum Royle ex Wight

老子 長生章第五十九

- 治人事天莫若嗇
- 養生長年貴在嗇

菜根譚 明・洪自誠

·路要讓一步

味須減三分

·心善而子孫盛

根固而枝葉榮

參考文獻

- 中醫學導論 印會河主編 知音出版社
- 實用中醫保健學 張奇文主編 知音出版社
- 中藥學 凌一揆主編 知音出版社
- 中藥學概論 謝明村 國立中國醫藥研究所
- 當代藥用植物典 趙中振